TRUCS ET ASTUCES

Pour rendre appétissant votre rôti

Voici un petit truc de cordon bleu.
Pour le rôti de bœuf, il ne faut surtout pas le saler avant de le faire cuire, mais ajouter du jus de citron sur le dessus, il sera moins sec et beaucoup plus tendre.

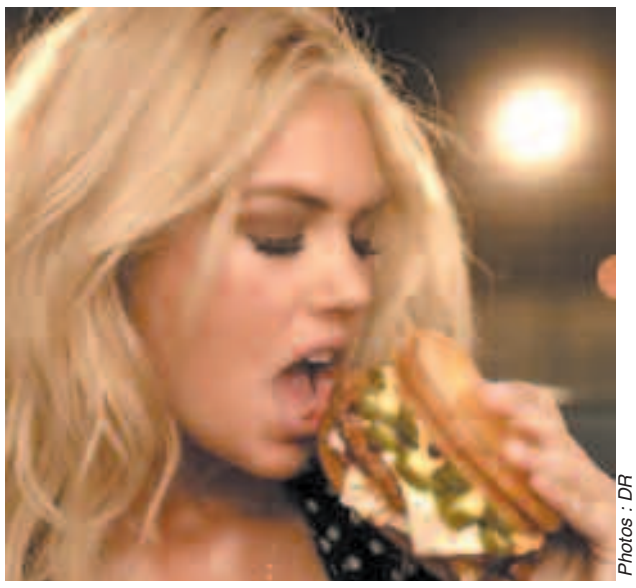
Bouillon pas gras

Si un bouillon est trop gras, on verse dedans, pendant la cuisson, deux blancs d'œufs légèrement battus. A l'aide d'une passoire, retirez ensuite les blancs d'œufs durcis dans lesquels s'est incorporé le gras.

Conserver frais un fruit entamé

Un fruit entamé peut se garder longtemps si vous le placez, coupé en deux, la pulpe contre le fond d'une assiette contenant un peu d'eau salée. Le fruit restera aussi frais que si vous veniez de le couper.

Les symptômes d'une intoxication alimentaire



Photos : DR

Après contamination par un agent pathogène (vecteur de maladie), il se passe en général entre quelques heures et quelques jours avant la survenue des premiers signes. Le délai entre la contamination et le début des symptômes est dépendant du type d'intoxication.
Les premiers signes d'une intoxication alimentaire engendrée par des virus se manifestent entre 12 heures et deux jours après. Les bactéries font effet quelques heures après leur ingestion et jusqu'à 4 jours après.
L'intoxication alimentaire provoquée par des bactéries peut avoir pour origine des toxines libérées par ces bactéries.
Un intoxication alimentaire par un produit toxique (chimique par exemple) peut être aiguë ou chronique. Les effets changent en fonction du produit ingéré. En cas d'intoxication aiguë importante, il arrive que les effets soient quasi-immédiats.
Classiquement, cela débute par des douleurs abdominales, des crampes. Des nausées ou des vomissements et des maux de tête, voire des vertiges, des diarrhées, de la fièvre peuvent accompagner cet état extrêmement désagréable.
Dans la grande majorité des cas, l'évolution est spontanément positive après 24 à 48 heures de troubles digestifs. Il n'est pas recommandé d'essayer d'arrêter absolument les vomissements ou les diarrhées car les germes sont éliminés par ces voies. Toutefois, si vous êtes épuisé par ces épisodes, votre médecin peut vous prescrire des antiémétiques (anti-vomissements) ou des médicaments anti-diarrhéiques.
Après les vomissements, vous mettrez spontanément votre système digestif au repos. Buvez beaucoup d'eau afin d'éviter la déshydratation. Si vous retrouvez un peu d'appétit, vous pouvez manger du riz ou des féculents. Si vous avez envie d'autre chose, suivez votre instinct et mangez-le, car même si vous le rendez, il y en aura toujours une partie qui sera absorbée.

Aiguillettes de poulet à la crème fraîche

Blancs de poulet, 50 g de beurre, 1 c. à café d'huile, 180 g de crème fraîche épaisse, sel, poivre du moulin

Découpez les blancs de poulet en aiguillettes.
Salez et poivrez. Faites fondre le beurre et l'huile dans une grande poêle à revêtement anti-adhésif.
Mettez-y les aiguillettes de poulet à dorer des deux côtés. Ajoutez la crème fraîche, mélangez en nappant les aiguillettes et en déglaçant les sucs de cuisson de la viande avec une cuillère en bois. Laissez épaissir un peu la crème, remuez encore et servez de suite avec des fusilli 3 couleurs ou des pâtes fraîches.

La pilule contraceptive et la stérilité

La pilule ne rend pas stérile. Par contre, après l'arrêt de la pilule, les cycles mettent parfois un peu de temps avant de redevenir réguliers et, chez certaines femmes, il faut attendre quelques mois avant de tomber enceinte. Mais aucun risque de stérilité !

BON À SAVOIR

Les compléments alimentaires sont-ils bon pour la santé ?

Les compléments relèvent de la même législation que celle des denrées alimentaires. En aucun cas, ils ne sont considérés comme des médicaments. Leur but est de compléter un régime alimentaire normal en apportant des substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique sous forme concentrée.
Au niveau de l'étiquetage, le complément alimentaire ne peut se vanter de guérir, traiter ou prévenir des maladies ; seules des allégations de propriétés fonctionnelles (participe à la régulation du transite intestinal, par exemple) sont autorisées.
Une certaine prudence reste donc de mise vis-à-vis de certains compléments alimentaires, certaines substances pouvant s'avérer néfastes pour la santé.
Par ailleurs, rien ne peut remplacer une alimentation équilibrée qui, seule, suffit à répondre aux besoins nutritionnels de la plupart d'entre nous.

Porter la mauvaise taille de soutien-gorge

D'après les études menées sur le sujet, 70% des femmes ne porteraient pas la bonne taille de soutien-gorge. Non seulement cela peut nuire à votre silhouette en ne lui rendant pas justice, mais cela pourrait aussi être la cause de nombreux maux : problèmes de dos, au cou, douleurs mammaires, difficultés respiratoires, irritation de la peau, problèmes de circulation, les pistes sont nombreuses… Plutôt que de vous amuser à deviner votre taille au hasard, mesurez-vous correctement ou demandez l'aide de votre vendeuse en magasin qui, d'un simple coup d'œil, peut vous répondre.

Que faire, mon enfant saigne du nez ?

Je dois lui mettre la tête en arrière : faux !

En cas de saignements du nez, faites asseoir votre enfant et penchez légèrement sa tête en avant, pour éviter que le sang ne coule dans sa gorge et ne cause des nausées.
Comprimez la ou les narines pendant 5 à 10 minutes ; cela suffit en général à stopper le saignement.

Evitez le coton

Il colle à la muqueuse et risque de créer un nouveau saignement en le retirant. S'il est l'heure de se coucher, surélevez un peu la tête de votre enfant, avec un oreiller supplémentaire par exemple. La position allongée accroît en effet la pression su sang et risque d'entraîner un nouveau saignement.
Enfin, n'oubliez pas de rassurer votre enfant, en lui expliquant que ce n'est rien : la vue du sang peut l'inciter surtout la première fois.