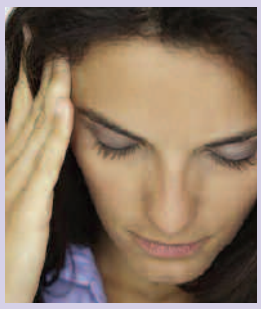
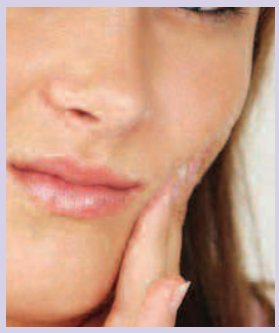
Trucs et astuces

Soulager la migraine



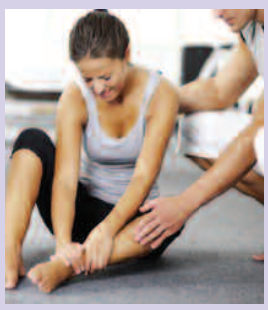
Contre la migraine préparez un café noir et mettez un demi-jus de citron dedans. Vous pouvez ajouter du sucre.

Pour soulager un abcès



Ramolir une figue sèche avec du lait bouillant et l'appliquer sur l'abcès.

Soigner une entorse



Prendre du miel de type liquide conditionné en pot en verre. Appliquer à même la peau en quantité sous une gaze ou morceau de coton et faire un bandage pas trop serré. Renouveler l'opération toutes les 6h environ et tant que la douleur se fait ressentir. Eviter bien sûr de trop solliciter l'articulation. Le miel va éviter l'inflamation, soulager la douleur et résorber l'entorse.

Bien manger pendant l'allaitement : les idées reçues !

Photos : DR

Une femme qui allaite ne doit pas manger de choux et d'ail mais des sardines et de la soupe de lentilles ! Telles sont les affirmations que va entendre une femme qui allaite ! Car la nourriture, pendant l'allaitement, est l'objet de nombreuses idées reçues. Voici le point sur ces fausses croyances.

Du lait aromatisé ?

Certains aliments donnent un goût au lait et des personnes ont décidé de les interdire arbitrairement, probablement parce qu'elles-mêmes ne les aimaient pas. Dans une certaine mesure, l'alimentation de la mère qui allaite fait partie de l'éducation gastronomique de l'enfant qui sera amené à partager ultérieurement la cuisine familiale. La mise en garde contre la consommation de certains aliments est particulièrement savoureuse lorsqu'on l'étudie selon les époques et les pays. Aux Etats-Unis, c'est le chocolat qui est interdit car il donnerait la diarrhée...! En Nouvelle-Zélande, le chou et la soupe aux tomates sont déconseillés, alors qu'en Italie, la maman a droit à la tomate et aux aliments blancs à la couleur du lait (pâtes, vin blanc...) ! En France, on a l'habitude de prévenir les accouchées que certains aliments donnent un goût prononcé au lait : poireaux, céleri, chou-fleur, asperges, ail, oignon, etc. Les écarter de façon péremptoire de la mère qui allaite relève de la dictature gustative ! Rien n'empêche les bébés d'apprécier le lait parfumé à l'ail ou aux asperges et il suffit d'ailleurs pour se convaincre de la susceptibilité gustative bizarre des bébés de goûter certains aliments pour nourrissons ! On se rend compte alors immédiatement de leurs capacités étonnantes à ingurgiter des aliments de saveur très... particulière !

Spaghettis à l'ail

250 g de spaghettis, 6 à 8 gousses d'ail, persil, sel, poivre, huile d'olive, fromage râpé

Faites cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau salée agrémentée d'un filet d'huile d'olive. Pendant ce temps, épluchez et émincez les gousses d'ail, lavez et hachez grossièrement un peu de persil. Faites à peine dorer l'ail et frire le persil dans une poêle bien garnie d'huile d'olive. Egouttez les spaghettis dressez-les sur un plat chaud et arrosez-les avec tout le contenu de la poêle huile comprise. Salez, poivrez, poudrez de fromage râpé et décorez de quelques feuilles de persil frais. L'huile de cuisson de l'ail doit être assez abondante pour servir de sauce aux spaghettis.

Bien mastiquer permet de manger moins

Vrai. Souvent, nous avalons tellement vite nos aliments que nous terminons notre assiette avant que le signal de satiété ait eu le temps de se rendre au cerveau. Il en résulte que nous avons peut-être mangé trop sans nous en rendre compte.

3 exos pour se lever du bon pied

Pour vous préparer mentalement et physiquement à accueillir la journée qui s'annonce, apprenez à vous étirer, à respirer à pleins poumons et à dérouiller vos muscles et vos articulations. Pour arriver en pleine forme au bureau !

1 - On reste au lit

La nuit, le corps recharge ses batteries, la température corporelle s'abaisse, les muscles se détendent. Quand le réveil sonne après 8 heures d'inactivité, le corps tout engourdi a besoin de douceur. Pour émerger sereinement, on évite les gestes brusques. Une fois éveillée, on reste quelques minutes au chaud. On respire amplement, et tel un chat, on s'étire dans tous les sens, on déplie les bras, on allonge les jambes, on est alors prêt à faire un premier exercice.

L'exo

Allongé sur le côté droit avec des coussins sous le torse, tête en appui sur le bras droit, jambe droite légèrement repliée, étirez la jambe gauche en gardant le pied flexe. Allongez votre bras gauche au-dessus de la tête puis étirez au maximum et en même temps le bras et la jambe. Gardez la position 15 secondes puis changez de côté.

2 - On se lève

Sans geste brusque, on se met debout, on aère la chambre. On inspire profondément par le nez en poussant le ventre vers l'avant et on expire par la bouche. Une bonne respiration, c'est-à-dire ample et profonde permet d'augmenter la capacité pulmonaire. Elle améliore l'apport en oxygène du système circulatoire et favorise l'assouplissement musculaire.

Les exos

Debout, jambes écartées, épaules relâchées, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps, inspirez profondément et levez les bras au-dessus de la tête, expirez en relâchant les bras. A répéter 10 fois.

Debout, pieds écartés à la largeur du bassin, fléchissez les genoux et posez vos mains sur la taille. Sur une inspiration, décollez les talons et tenez en équilibre sur la pointe des pieds. Expirez et reposez les talons. Recommencez 6 fois.

Tuiles croustillantes aux amandes

1 blanc d'œuf, 80 g de sucre en poudre, 65 g de farine, 80 g de beurre, 30 g d'amandes

Concasser des amandes dorées au four. Mélanger le sucre, la farine, le beurre fondu et les amandes.

Monter le blanc en neige et l'incorporer à la préparation. Verser la pâte en petites tuiles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, à l'aide d'une cuillère.

Parsemer d'amandes. Enfourner pendant 10 min à 200°C (thermostat 6-7).