

Bon à savoir Des moyens naturels pour calmer l'acidité gastrique

Alimentation. Le régime n'est pas bien méchant !

Régler un problème d'acidité ne veut pas dire s'abstenir totalement de manger les aliments les plus acidifiants : épinards, oignons crus, le temps, au moins, de se refaire une santé gastrique. On peut ensuite les réintroduire avec précaution... de temps en temps. Il faut aussi diminuer la consommation de graisses et de sucre et tous les plats qui demandent un effort de digestion : chacun connaît très bien ceux qui lui restent systématiquement... sur l'estomac ! Les grands interdits concernent les condiments et épices piquants, comme la moutarde et le piment. Ils sont en effet trop irritants pour une muqueuse fragilisée. Supprimer aussi les boissons alcoolisées, le café et le thé, tous acidifiants.

De petites habitudes de rien du tout

De bonnes habitudes sont aussi faciles à prendre que de mauvaises ! Ne pas boire à jeun (de l'eau ou, pire, de l'alcool ou des sodas), par exemple le liquide, comme un raz-de-marée, emporte le muscle protecteur... Manger plus lentement et mastiquer plus longtemps que d'habitude, la digestion est un travail d'équipe, qui commence dans la bouche. Plus les aliments sont préparés, moins l'estomac devra y aller de ses acides ! Eviter les glaces, les boissons glacées, l'eau froide : elles contractent l'estomac, ce qui stimule la production d'acides.



Crème d'aubergines au fromage de chèvre



380 g d'aubergines, 130 g de tomates, 130 g d'oignons, 1 gousse d'ail, 1 fromage de chèvre, 10 cl de crème liquide. Assaisonnement : sel, poivre, chapelure, tabasco

Crème d'aubergines : Cuire environ 30 minutes les aubergines entières dans une plaque avec un fond d'eau à four moyen. Veiller à ce que le fond d'eau reste pendant la cuisson. Puis les peler. Suer à l'huile d'olive les oignons, les tomates, l'ail et les aubergines coupées grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de faire ressortir l'eau des légumes. Puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une purée. Mixer, refroidir et assaisonner de façon relevée.

Crème de fromage : Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la crème liquide.

Dressage dans l'assiette : Réaliser des quenelles de crème d'aubergines puis des quenelles de crème de fromage et les disposer harmonieusement dans l'assiette.

QUESTION Que boire en cas d'insomnie ?



Les boissons comme le café ou tout soda sont à proscrire à partir de 17 heures. Verveine, tilleul

et camomille ont des propriétés sédatives. Si vraiment vous ne trouvez pas le sommeil, un bol de lait chaud avec du miel devrait vous aider favorablement. Sachez que la pomme favorise l'endormissement. Si vous souffrez d'insomnie avec des réveils successifs, faites une petite cure de pommes.

Délice au citron

LA PÂTE : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œufs + 1 œuf entier, 1 pincée de sel.

LA CRÈME : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons

GARNITURE : 2 c. à soupe de gelée de citron, 3 blancs d'œufs, 100 g de sucre

La pâte : Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.

La crème : Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amandes, les œufs et les 2 blancs, le beurre



ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue. Enfourez à 150° (th.5), pendant 40 minutes.

La garniture : Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid.

Les 10 bonnes résolutions beauté pour 2014 !

1 - En 2014, tes dents tu soigneras

Un beau sourire, c'est d'abord de belles dents. Vous aurez beau utiliser votre plus beau rouge à lèvres, le rouge sur le jaune, ça détonne ! On reprend donc les bases : on se brosse les dents 3 fois par jour.

On emmène une brosse à dents et un tube de dentifrice qu'on laisse à demeure dans le tiroir de notre bureau, comme ça plus d'excuse pour sauter le brossage du midi ! Bien sûr on n'oublie pas le check-up annuel chez le dentiste.

2 - En 2014, ta peau tu hydrateras

Pour avoir une peau souple et hydratée qui nous donnera bonne mine, on applique une crème de jour le matin et une crème de nuit le soir. Essentiel : on adapte le choix de sa crème en fonction de son type de peau (sèche, normale ou mixte). Un masque hydratant une fois par semaine, et à nous la peau de pêche !

3 - En 2014, tes cheveux tu épargneras.

Alors oui, quoi que vous en pensiez, une couleur faite maison ça se voit. On a toujours les racines d'une teinte différente des longueurs, on a toujours oublié une mèche, on a toujours des cheveux blancs qui ont résisté. Alors on se trouve une bonne coiffeuse et on lui confie notre tête. On lui laisse aussi s'occuper de notre frange qu'on ne coupera plus jamais nous-mêmes !

4 - En 2014, rayonnante tu seras.

Parce que vous aurez enfin compris que mettre un fond de teint d'un ton au-dessus de ta carnation ne te donnera pas l'air bronzé, mais l'air orange. Un teint en dessous te donne



Photos : DR

effectivement un teint rayonnant.

5 - En 2014, te maquiller tu apprendras.

Une bonne fois pour toutes, on prend rendez-vous chez une esthéticienne professionnelle, qui en deux heures de temps nous montrera les bons gestes maquillage à adopter en fonction de nos traits, de notre teint, etc.

6 - En 2014, tes extrémités tu chériras.

Parce qu'on veut être belle de la tête aux pieds, on n'oublie pas de passer par les mains. Protégez-les des détergents à l'aide de gants de ménage et du froid avec des gants en laine. Enduisez-les de crème hydratante matin et soir, du poignet jusqu'à la base des ongles.

7 - En 2014, des vêtements à ta taille tu achèteras.

Parce que la vendeuse se fiche complètement qu'on fasse du 42 ou du 44 du moment qu'on achète et parce qu'il n'y a rien de pire qu'un vêtement qui nous boudine pour accentuer des rondeurs disgracieuses !

8 - En 2014, ton rasoir tu jetteras.

Et tu te saisisiras plutôt de ton épilateur, tes bandes de cire, ton esthéticienne. Oui c'est vrai, un petit coup de

rasoir sous la douche c'est tellement vite fait, mais c'est sans compter les plaies à soigner.

Puis c'est la garantie d'une peau douce pendant plusieurs semaines !

9 - En 2014, ton jean témoin tu mettras.

On a toutes dans notre armoire un jean qui date d'avant notre grossesse qu'on se refuse à jeter parce qu'on est à 3 kg de rentrer dedans ! Alors on reprend en main notre alimentation : pas de féculent le soir, pas plus de 2 viandes rouges et 3 œufs dans la semaine, on limite les sucres et on cuit sans matière grasse (pour les viandes : un morceau de papier sulfurisé à la taille de la pièce permettra de les cuire dans leur propre graisse !). Et bien sûr, on mange au moins 5 fruits et légumes par jour et on bouge son popotin !

10 - En 2014, tu dormiras.

Un bon sommeil vous empêchera de vous trainer un air chiffonné, des cernes jusqu'aux genoux et un teint blafard. Couchez-vous dès que vous sentez le sommeil s'installer. Même si votre film n'est pas terminé. Les soirs de semaine, essayez de faire en sorte de vous réserver une nuit d'au moins 8 heures.

Trucs et astuces

Allergie aux montres



Il peut arriver que l'arrière de votre montre s'oxyde et tache votre bras ou vous occasionne une allergie. Pour éviter cela, étalez une fine couche de vernis à ongle incolore sur la partie en contact avec la peau.

Produit anti-puces

On ne peut pas traiter un chaton avec des produits anti-puces ou autres poudres avant l'âge de 6 mois. Prenez une poignée de feuilles de menthe et frottez le poil de l'animal avec. C'est radical contre les puces.

