TRUCS ET ASTUCES

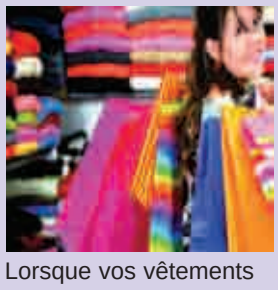
Comment laver la soie

Vous n'aurez aucune mauvaise surprise après avoir lavé de la soie si vous suivez ces principes de base : employez uniquement de l'eau froide pour le lavage comme pour le rinçage de la soie. Evitez de l'essorer et ne la faites jamais sécher au soleil, car cela dénaturerait ses couleurs.

Attention, prenez soin du satin !

Matière fragile, le satin demande quelques précautions quant à son nettoyage.
Ajoutez un filet de vinaigre et un morceau de sucre à la dernière eau de rinçage afin que les couleurs ne défraîchissent pas.
Evitez d'essorer le satin et repassez-le exclusivement à la pattemouille.

Du linge de couleur éclatant



Lorsque vos vêtements ne sont pas garantis grand teint, laissez-les tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide salée (6 cuillères à soupe de sel pour 1 litre d'eau) avant de les laver une première fois.

Vos tricots et chemisiers délicats conserveront

plus longtemps leurs couleurs fraîches si vous ajoutez un filet de vinaigre blanc à leur dernière eau de rinçage.

J'ai perdu ma voix !

Banale et bénigne, l'extinction de voix est classiquement due à une inflammation du larynx ou laryngite.

Si vous sollicitez à l'excès vos cordes vocales, celles-ci se fatiguent et deviennent l'objet d'une inflammation. C'est le cas par exemple après avoir crié à pleine voix lors d'une manifestation ou pour se faire entendre ou bien après avoir chanté pendant des heures.
Les cordes vocales ont alors du mal à vibrer et les sons émis sont modifiés, voire très atténués. A l'extrême, vous devenez aphone.

Photos : DR

Et si c'était grave ?

Pas de panique, l'extinction de voix est un phénomène bénin qui disparaît rapidement, le plus souvent en 24 - 48 heures, voire en quelques jours.
Dans tous les cas, une simple extinction de voix qui dure plus d'une semaine doit amener à consulter un ORL. Ce conseil est également valable en cas de voix bitonale (à deux tons) ou de douleurs à l'oreille associées. Enfin et surtout, si l'extinction de voix est associée à une gêne respiratoire, cela peut être grave. Il faut consulter rapidement un ORL, et d'autant plus s'il s'agit d'un enfant car son larynx n'est pas encore assez résistant pour lutter contre l'inflammation. Le risque est que l'extinction de voix témoigne d'une laryngite sous-glottique, voire d'une épiglottite (inflammation de l'épiglotte), rare mais grave.

Que faire en cas de simple extinction de voix ?

Mettez vos cordes vocales au repos, c'est un impératif. Et surtout, ne vous forcez pas à murmurer car l'air froid qui rentre par la bouche aggrave la situation.
Gargarisez-vous avec de l'eau tiède et du miel de romarin ou de thym plusieurs fois par jour, ou bien avec de l'eau et du sel.
Faites des inhalations d'eucalyptus ou de thym.
Humidifiez votre chambre.
Contre l'inflammation, vous pouvez prendre des anti-inflammatoires.

Cinnamon rolls (biscuits roulés à la cannelle)

<u>Pour la pâte</u> : 250 g de farine, 1 œuf, 30 g de sucre, 25 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 10 g de levure boulangère, 10 cl de lait, 1 pincée de sel. <u>Pour l'intérieur des biscuits</u> : 60 g de cassonnade, 40 g de beurre, cannelle.

Faire tiédir le lait avec le beurre dans une casserole. Dissoudre ensuite la levure dans le mélange. Rajouter le sucre, le sel et la cannelle. Bien mélanger. Battre l'œuf, puis l'ajouter au mélange. Rajouter la farine pour obtenir une pâte molle mais non collante. Remettre de la farine s'il le faut. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à 1 heure dans un endroit sec. Etaler ensuite la pâte sur une surface farinée en rectangle. Ramollir le beurre pour l'étaler sur la pâte puis saupoudrer du mélange sucre-cannelle. Rouler la pâte pour pouvoir en faire des rouleaux de 2 cm environ. Beurrer un moule et y disposer les 6 rouleaux suffisamment éloignés car ils vont gonfler. Couvrir et laisser reposer encore 30 minutes. Cuire 20 minutes à 180°C (thermostat 6).

Fortifiez votre colonne vertébrale

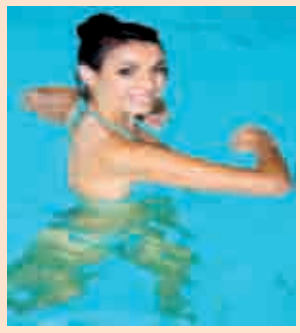
Très souvent sollicitée, la colonne vertébrale mérite toute votre attention. C'est pourquoi il faut la ménager en pratiquant des exercices tonifiants et assouplissants pendant 10 minutes tous les jours.

Première exercice

Assise en tailleur, les mains sur les genoux, le dos droit et la tête droite. En expirant, arrondissez votre dos vers l'avant et appuyez sur vos genoux pour les garder au sol. Remontez doucement en déroulant la nuque en dernier tout en expirant profondément. Réalisez cet exercice 10 fois très lentement. Conseil: ne vous affaissez pas sur les genoux mais arrondissez légèrement votre dos. Déroulez progressivement votre colonne vertébrale, sans à-coups.

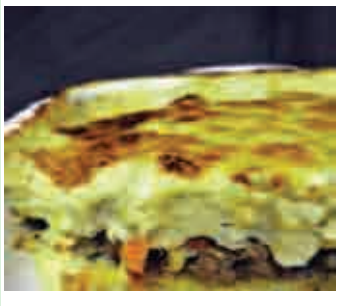
Deuxième exercice

Levez les bras et tendez-les bien en l'air, les mains prises l'une dans l'autre et les jambes solidement plantées au sol, légèrement écartées (dans le prolongement de vos hanches). Faites des mouvements circulaires avec votre taille, lentement au début, puis petit à petit plus rapidement. Les jambes ne doivent pas bouger. Répétez le mouvement vingt fois dans un sens puis vingt fois dans l'autre. Muscles sollicités : les grands dorsaux, les grands obliques ainsi que les grands fessiers.



Gratin de chou-fleur sur lit de viande hachée

500 g de viande hachée de boeuf, 1 carotte, 1 courgette, 1 oignon, 1 tomate, persil, herbes de Provence, 3 gousses d'ail, 1 kilo de chou-fleur, 100-150 g de fromage râpé, 50 cl de crème liquide allégée, 1 à 2 càs de farine, sel, poivre.



Faire cuire le chou-fleur (il doit rester un peu croquant, ne pas être trop cuit). Pendant ce temps, faire revenir dans une pœlle l'oignon émincé. Ajouter la viande hachée, la carotte hachée ou découpée en lanières, la courgette détaillée (lanières ou hachée). Découper la tomate en cubes et la mettre avec le reste. Ecraser l'ail. Laisser un peu revenir le tout avec du sel, du poivre, des herbes de Provence, du persil. Garnir un plat à gratin de cette préparation. Ajouter un peu de fromage râpé. Déposer sur la viande le chou-fleur égoutté. Réaliser une sauce avec la crème et un peu de farine, en faisant chauffer jusqu'à l'obtention d'une consistance de béchamel. Assaisonner. Verser la sauce sur les légumes. Ajouter le reste du fromage râpé. Enfourner 30 minutes environ.

Quand faire doser mon cholestérol ?

Certaines périodes de la vie, certaines habitudes et certaines maladies doivent motiver à faire doser son taux de cholestérol. A défaut, l'excès de cholestérol vous expose aux maladies cardiovasculaires en raison d'un épaississement des parois des artères.
Rappelons que l'excès de cholestérol ne s'accompagne, au début, d'aucun symptôme, jusqu'au jour où les complications cardiovasculaires se manifestent (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) !

A quelles périodes de la vie doit-on faire doser son taux de cholestérol ?

<u>A l'adolescence</u>

Un premier dosage du cholestérol est recommandé entre 16 et 30 ans. Certaines personnes sont plus à risque que d'autres et notre mode de vie joue un rôle important, expliquant qu'un excès de cholestérol puisse se manifester dès l'enfance. Or durant cette période de la vie, le «mauvais cholestérol» se dépose progressivement sur les parois artérielles et se transforme en plaque d'athérome à la fin de l'adolescence.

De plus, c'est vers l'âge de 18 ans que le taux de cholestérol se fixe définitivement. En d'autres termes, si le taux de cholestérol est élevé à l'adolescence, il le sera toute la vie.

<u>A partir de 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes</u>

A partir de ces âges, un dosage du cholestérol est recommandé tous les 3 ans. C'est qu'avec l'avancée en âge, le risque d'avoir trop de cholestérol circulant dans le sang est accru. Comme c'est aussi le cas des autres facteurs de risques cardiovasculaires (hypertension, sédentarité), il faut être particulièrement vigilant.

<u>Au moment de la ménopause</u>

Chez les femmes, un dosage une fois la ménopause installée est judicieux. En effet, les grandes variations hormonales qui se produisent à ce moment de la vie peuvent entraîner une forte hausse du cholestérol. La ménopause est donc une période clé pour faire un dosage de son taux de cholestérol.