

Trucs et astuces

Arrêter des vomissements



Lorsqu'un enfant vomit et que l'on sait pertinemment que c'est bénin, donnez-lui une petite cuillère de miel liquide à avaler doucement. Si les vomissements durent, il ne faut en aucun cas tenter autre chose et emmener rapidement l'enfant consulter un médecin surtout pour éviter une déshydratation.

Shampoigner un enfant sans problème



Lorsqu'on doit laver les cheveux de son enfant dans le bain, c'est souvent un problème, des cris et des conflits. Pour éviter tout ça et laver les cheveux dans le calme, il suffit d'acheter à l'enfant une paire de lunettes de piscine qu'il mettra lors des lavages de cheveux et tout ira pour le mieux.

Venir à bout de courbatures



Quand, en fin de journée, on a le corps tout courbaturé ou après un exercice physique un peu intense, on peut venir à bout des courbatures. Il faut mettre une grosse poignée de camomille dans un litre d'eau froide. Porter à ébullition et laisser chauffer un quart d'heure. Mettre la décoction dans un bain chaud et y rester vingt minutes sans rien faire.

Stress et fatigue : les idées reçues



protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

Le chocolat et, d'une manière plus générale, les sucreries sont des aliments anti-stress

Faux. Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

Photos : DR

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux...

Le stress fatigue
Vrai. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable, ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela,

inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit...

Un déséquilibre alimentaire favorise le stress
Vrai. Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz, ...) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de "bonnes"

Le stress entraîne des carences en vitamines et en oligo-éléments
Faux. Le stress n'a pas d'incidence directe sur les taux de vitamines et d'oligo-éléments présents dans l'organisme. Ce sont les déséquilibres alimentaires induits par un état de stress qui peuvent conduire à des carences. Prendre un complément nutritionnel ne répondra que ponctuellement à ce déséquilibre sans agir sur le long terme. La prise d'un complément vitaminique doit, par ailleurs, être décidée par votre médecin et effectuée sous sa surveillance car la présence de certaines molécules en trop fortes quantités dans le sang peut être néfaste pour l'organisme.

Hachis aux courgettes et viande hachée



6 courgettes, 2 oignons, 75 g de fromage râpé, 1 œuf, huile d'olive, sel, poivre

Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur. Faire cuire à la vapeur pendant 15 min. Pendant ce temps, pelez et hachez finement les oignons. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la viande hachée et l'œuf, salez, poivrez et malaxe. Préchauffez le four th.6 (180°C). Chemisez un moule à cake à parois amovibles de papier alu. Recouvrez le fond de la moitié des lamelles de courgettes. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste des lamelles de courgette. Parsemez de fromage râpé et enfournez. Faites cuire 20 min. Sortez le moule du four et ôtez les parois. Glissez une grande spatule plate sous le hachis aux courgettes et posez-le dans un plat. Servez aussitôt avec une salade verte.

Sauce chinoise



1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de vinaigre blanc, 5 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. d'eau, sel, poivre

Avec un batteur électrique, mélanger le sucre et le vinaigre. Ajouter la moutarde et bien mélanger. Ajouter l'huile en filet (comme pour une mayonnaise). Saler et poivrer et au final ajouter l'eau (en fonction des goûts).

Petits-flans pomme-chocolat

Pomme (moyenne), 1 œuf, 18 cl de lait, 20g de farine, 20g de sucre, 1/2 c. à s. de cacao

Préchauffer votre four à 180°C. Peler et épépiner la pomme. Détailler-la en fines lamelles et les disposer dans des petits ramequins (beurrés ou non). Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajouter le lait, et fouetter vigoureusement. Verser dans les petits moules, et enfourner pour 25mn à 180°C.



Question Quels sont les effets indésirables les plus fréquents après l'utilisation des produits cosmétiques ?

Un effet indésirable est une réaction nocive pour la santé qui s'observe dans les conditions normales d'utilisation d'un produit cosmétique. On observe, le plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation d'un produit contenant une substance sensibilisante à ces rayonnements naturels ou artificiels.

