SANTÉ
Allergies alimentaires

PHOTOS : DR

Tous les aliments sont susceptibles de provoquer une allergie. Comment manger sans causer de réactions secondaires, allant d'une petite rougeur à une sévère réponse allergique ? Hippocrate a reconnu, dès le Ve siècle, que le lait de vache pouvait causer des troubles digestifs et de l'urticaire. 90% des allergies alimentaires connues sont déclenchées par l'arachide (cacahuète), le lait ou les produits laitiers, les œufs, le poisson, les crustacés, le soja, le blé, les noisettes, la noix ou le céleri. Suivent les viandes… La liste est longue. La prévention, le choix des produits permettent de vivre avec ces allergies.

Allergie alimentaire et intolérance

Une allergie alimentaire est une réaction d'hypersensibilité immédiate provoquée par

l'ingestion d'une substance alimentaire qui inclut aussi quelques additifs alimentaires. De nouvelles allergies apparaissent ou sont en augmentation, celles aux fruits exotiques, aux épices et condiments, aux huiles de tournesol et sésame, par exemple.

Allergie à l'arachide, conseils prévention

Le degré de suppression de l'arachide dans le régime dépend de l'âge, de l'histoire, du bilan de chaque allergique.

Un régime à déterminer pour chacun avec son médecin.

- Oubliez les cacahuètes, le beurre de cacahuète.
- Évitez les plats frits dans les restaurants, les produits fast-food, les plats cuisinés asiatiques, les plats du traiteur, les plats créoles.
- N'acceptez pas un plat lorsque vous en ignorez la composition exacte.
- Refusez un plat dans lequel on vous a juste enlevé l'aliment interdit.
- Lisez les étiquettes, des graines d'arachide peuvent se cacher dans des laitages aux céréales, dans des fromages avec fruits secs, dans des yaourts au muesli, dans des pâtés, des sauces cuisinées toutes prêtes…

QUESTION
Le chocolat light est moins calorique ?

C'est faux. Le chocolat light n'a de léger que le nom. Le sucre est remplacé par des polyols et quelquefois par des graisses. Le chocolat est alors aussi calorique qu'un chocolat normal, voire plus.

Riz au poulet épicé (Thaïlande)

Pour 4 personnes, temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 25 min
Poulet cuit froid : 500 g. Riz : 400 g. Oignon : 1. Ail : 1 gousse. 400 g de sauce tomate épicée. Concentré de tomates : 2 c. à soupe. Cumin en poudre : 1/2 c. à soupe. Persil haché : 2 c. à soupe. Huile de tournesol : 2 c. à soupe. Eau : 25 cl. Coriandre fraîche : 1 bouquet. Sel, poivre

Préparation

Épluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Détaillez le poulet en cubes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen et faites revenir l'oignon pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail et le riz. Mélangez bien. Incorporez le concentré de tomates, le cumin, le persil, la sauce tomate, l'eau ainsi que le poulet. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire pendant 25 minutes à feu doux. Décorez avec la coriandre ou avec du persil frais et servez chaud.

La théine est moins excitante que la caféine

Théine et caféine ne sont qu'une seule et même molécule ; elles ont donc le même pouvoir excitant. Si le thé excite moins que le café, c'est une question de quantité : une tasse de thé contient 2 à 3 fois moins de théine/caféine qu'un même volume de café (30 à 70 mg par tasse de thé, contre 90 à 150 mg par tasse de café). Sachez enfin que la teneur en théine du thé dépend de la provenance de la plante et de la durée d'infusion. Au début de l'infusion, la théine diffuse, ensuite ce sont surtout les tannins.

Le stress : le nouvel ennemi de la peau

Peau fatiguée, peau stressée

En cas de stress, la peau perd de sa vitalité et de son éclat, et se marque. Elle a tendance à se crisper en surface. Les muscles faciaux se contractent au niveau du front, des yeux, du nez et de la bouche. La tension musculaire engendrée par la fatigue se propage sur l'ensemble du visage et provoque l'apparition de stries.

Un épuisement des ressources énergétiques de la peau

Avec le surmenage, les cellules sont sous pression et puisent plus que de coutume dans les réserves du derme pour se nourrir et faire face à la situation. Malheureusement, les réserves s'épuisent vite et la peau finit par être carencée en éléments essentiels : oligo-éléments, sels minéraux, vitamines et magnésium. Stressée, la peau se fragilise, s'irrite et ne supporte plus les agressions extérieures. L'état de la peau fatiguée, subissant des perturbations physiologiques, se modifie. Sèche, elle devient encore plus sèche, mixte elle devient plus grasse. A ce stade, il est temps de gérer son stress.

Pas de doigt dans le pot de crème !

L'hygiène, c'est essentiel. Concernant les pots de crème, on évite, si possible, de plonger directement ses doigts dedans, pour ne pas contaminer la formule. L'idéal, c'est de prélever le produit avec une petite spatule, souvent fournie avec dans l'emballage, puis de bien la rincer après utilisation. Sans spatule, mieux vaut se laver et se sécher parfaitement les mains, avant de prélever une noisette de soin.

Gâteau aux raisins secs

125 g de raisins secs, 3 œufs, 50 cl de lait, 20g de beurre, 4 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 5 c. à soupe de farine, 3 c. à soupe de sucre, 1/2 c. à café de sel

Préparation : faites macérer les raisins 1 heure dans l'eau de fleur d'oranger et préchauffez le four. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre et les œufs. Incorporez le lait tiède au mélange avec un batteur électrique pour obtenir une pâte lisse et fluide. Ajoutez les raisins et l'eau de fleur d'oranger et mélangez. Beurrez un plat à four, versez la pâte dedans et mettez au four 1 heure. Servez tiède ou froid dans le plat de cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le vinaigre peut soulager...

Les crampes nocturnes

Le soir, envelopper les jambes dans un linge qu'on aura imbibé de vinaigre ; garder en place deux minutes.

La fatigue passagère

Diluer 1 cuillerée à café de miel et 1 demi-cuillerée à café de vinaigre dans un verre d'eau tiède. Deux fois par jour, une heure avant les repas.

La gorge irritée

Diluer une cuillerée à soupe de vinaigre dans un verre d'eau tiède ; utiliser en gargarismes.

Le mal de tête

Ingrédients pour la préparation du vinaigre de romarin : 50 g de romarin, 1/2 litre de vinaigre.

• Vous êtes sujette au mal de tête ? Laisser macérer

les deux ingrédients durant trois semaines dans un flacon hermétique, filtrer, puis verser dans un vaporisateur. Quand vous sentirez la douleur monter, vaporiser ce remède autour de vous et respirez: soulagement garanti !

Les petits problèmes de peau

Le vinaigre, qui a le même pH (acidité) que la peau, est efficace contre les démangeaisons et éruptions diverses. Il suffit de mélanger à parties égales vinaigre de vin et eau, et de tamponner les lésions.

Les pieds douloureux

Après avoir marché trop longtemps, vos pieds sont rouges, lourds et douloureux ? Le remède est simple : faites-les tremper dans de l'eau froide avec une petite poignée de gros sel et un verre de vinaigre de cidre.

Une piqûre (insecte, ortie)

Lotionnez-vous tout de suite avec le premier vinaigre venu : il neutralisera le venin.

Les cheveux ternes

Après chaque shampooing, rincer la chevelure avec un demi-verre de vinaigre dilué dans deux verres d'eau.