

## Trucs et astuces

Faire digérer les bananes à un bébé



Lorsque le bébé commence à manger et qu'on peut lui donner des bananes, ces dernières sont souvent régurgitées. Pour éviter ce problème et que bébé les digère mieux, il faut les faire pocher deux à trois minutes dans de l'eau bouillante après les avoir bien pelées. Ecraser ensuite le fruit avec le sucre et le donner à l'enfant une fois tiède ou froid.

Eviter le trou de onze heures



Coup de pompe? Il suffit de prendre une banane et de l'écraser dans une cuillère à soupe de miel. Ce mélange est hyperénergétique et donnera rapidement la forme à une personne en état de faiblesse. Attention, ce n'est pas indiqué pour certains diabétiques !

Soigner une verrue sans douleur



Pour faire partir une verrue sans douleur, faites mariner dans du vinaigre des peaux d'orange pendant une nuit. Après la macération, couper un morceau de la taille de la verrue, pas plus car ça ramollit la peau. Placer le morceau sur la verrue et le faire tenir avec un sparadrap. Laisser agir toute une nuit. Renouveler l'opération chaque jour, jusqu'à disparition de la verrue.

# Brûlures d'estomac : les aliments à éviter

Fuyez les aliments trop gras  
Première mesure à prendre en cas de brûlures d'estomac : diminuer la nourriture trop riche.  
Les matières grasses réduisent le tonus du sphincter œsophagien inférieur, le muscle qui empêche les aliments de remonter de l'estomac vers l'œsophage. C'est en effet ce reflux qui cause les brûlures d'estomac. Les graisses sont aussi plus longues à digérer et accroissent donc les risques d'aigreurs.



Photos : DR



**Notre conseil :** limitez les graisses saturées comme le beurre, les viandes rouges ou les fritures. Privilégiez les bonnes sources de protéines, faibles en gras. Par exemple la volaille sans la peau, le poisson, les légumes secs ou les yaourts allégés.

Evitez le chocolat, le café et le thé  
Le point commun entre le chocolat, le café et le thé : les méthylxanthines. Sous ce nom

barbare se cachent des substances relaxantes pour les muscles. Elles diminuent l'efficacité du clapet qui empêche le reflux gastroœsophagien (RGO). Il faut donc éviter de consommer trop d'aliments contenant des méthylxanthines en cas de brûlures d'estomac. Autre mauvais point pour le café : il augmente le stress, facteur de RGO.

**Notre conseil :** Privilégiez le chocolat noir au chocolat au lait. Préférez les chicorées et tisanes douces au café et au thé. Quant au lait, il vaut mieux l'éviter aussi. S'il peut soulager temporairement, il augmente la sécrétion gastrique et donc l'acidité sur le long terme.

La menthe  
La menthe parfume les plats à merveille. Mais en cas de brûlures d'estomac, mieux vaut s'en passer. Cette plante

contient en effet des acides dits «volatiles» qui détendent le passage entre l'œsophage et l'estomac, laissant la voie libre au reflux gastroœsophagien (RGO). Evitez également les bonbons, boissons ou sauces à la menthe. Les chewing-gums ont en plus l'inconvénient de faire rentrer de l'air dans l'estomac. **Notre conseil :** consommez de la menthe une fois par semaine, selon la tolérance. Pensez au persil, à la coriandre et au thym, moins agressifs pour l'estomac.

## Info



Pour les cheveux gras  
Le soir avant de se coucher, frottez du talc ou de la farine sur les cheveux puis brossez-les. Ils seront encore un peu blancs mais le lendemain ils seront super !

L'huile d'amande douce  
Pour soigner les griffures, les petits bobos sur le visage de mes enfants, essayez de mettre de l'huile d'amande douce dessus et ça guérit rapidement.

## Gratin de chou-fleur sur lit de viande hachée

**500 g de viande hachée, 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, 1 à 2 c. à s. de farine, sel, poivre.**



Faire cuire le chou-fleur (il doit rester un peu croquant). Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle 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.

## Cake aux abricots secs

**200 g d'abricots secs, 3 œufs, 200 g de beurre, 300 g de farine, 125 g de sucre, 1 sachet de levure**



Coupez les abricots secs en petits morceaux et mettez-les dans un bol avec 15 cl d'eau chaude. Faites gonfler 1 min 30 au micro-ondes ou sur feu très doux. Mélangez la farine, la levure et une pincée de sel. Mélangez le sucre, les œufs et le beurre fondu. Ajoutez-y en alternance la farine puis le jus de trempage des abricots. Ajoutez ensuite les abricots. Versez la pâte dans un moule beurré et faites cuire au four environ 40 min à 200°C (th.6).

## Assainir la peau du visage



Pour assainir la peau du visage et effectuer un gommage pas cher :

humidifier le visage et effectuer des mouvements circulaires et non appuyés avec du bicarbonate de soude une fois par semaine. Garantie d'un grain de peau affiné et d'une peau saine, mais allez-y doucement et pas trop longtemps (comme pour un gommage). Si vous avez une peau mixte à grasse et que vous avez tendance à avoir des boutons, n'utilisez pas de gommage et nettoyez quotidiennement à «grains». En effet, ceux-ci stimulent les boutons quand vous frottez et les font donc sortir et déplacent les bactéries ailleurs sur le visage... N'oubliez pas de toujours faire un masque après le gommage !

## 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 ?

**A l'adolescence**  
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.  
**A partir de 45 ans chez les hommes et 55 ans chez les femmes**  
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.  
**Au moment de la ménopause**  
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.