Extinction de voix
J'ai perdu ma voix !

Photos : DR

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.

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.

Œufs mollets aux câpres

6 œufs, 500 g de petites pommes de terre, 1 c. à s. de câpres égouttés, 1 c. à s. de persil ciselé, 3 c. à s. de yaourt nature, 5 c. à s. de mayonnaise, 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre du moulin

Pelez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole d'eau froide salée, et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 20 minutes. Dans une autre casserole d'eau froide, mettez les œufs et portez à ébullition. A partir du premier frémissement, comptez 5 minutes de cuisson.
Enlevez les œufs et passez-les sous l'eau froide puis écalez-les.
Dans un bol, mélangez le yaourt, la moutarde, le persil, les câpres hachés, du sel et du poivre du moulin. Ajoutez la mayonnaise.
Sur une assiette, versez la sauce puis faites un lit de pommes de terre en coupant celles-ci en rondelles puis coupez les œufs mollets en deux. Servez tiède.

Le thé vert pour éviter...

Les caries dentaires :
Activité antibactérienne.
Bu après les repas, il a un effet significatif sur la prévention des caries dentaires, il est riche en fluor, oligo-éléments protecteurs de l'émail dentaire.

Pour lutter contre le mauvais cholestérol :
La catéchine du thé vert réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL).

Pour améliorer la digestion :
Il est l'ami de vos intestins, stimule les réactions et les mouvements péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier.

Pour prévenir le cancer :
Il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires.

Pour mincir :
Il a une action éminemment amaigrissante car il désintoxique l'organisme, active l'élimination de la rétention d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins. S'il est une indication majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids.

Pour les infections urinaires et les calculs rénaux :
Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie.

Contre la grippe :
Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus, mis en contact avec le thé vert, est annihilé.

Info sur le sucre

Avant un effort : un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide.
Un regain d'énergie : presser des oranges, verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.

Financier

80 g de poudre d'amandes, 60 g farine, 100 g beurre, 150 g sucre, 4 blancs d'œufs

Mélanger les blancs d'œufs, la farine, le sucre et les amandes en fouettant énergiquement. Ajouter le beurre fondu. Verser dans un moule beurré. Cuire 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7).

COULIS DE FRAISES AU MIEL

600 g de fraises, 2 c. à s. de miel, 1 branche de menthe

Rincez rapidement les fraises. Puis équeutez-les et coupez-les en morceaux. Mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée. Ajoutez le miel, mélangez-le bien. Ciselez quelques feuilles de menthe et ajoutez-les. Gardez ce coulis au frais jusqu'au moment de le servir.

Affinez vos mollets

Vous rêvez de mollets gracieux, galbés ? Voici un programme d'exercices pour les muscler tout en les affinant.
A raison de 2 ou 3 séances par semaine pendant 10 semaines, vous ne devriez pas tarder à obtenir des résultats probants.

Exercice 1
Debout, jambes tendues, pieds à plat sur le sol légèrement tournés vers l'intérieur.
Montez sur la pointe des pieds en contractant les mollets et tenez 15 secondes au moins dans cette position.
Redescendez lentement. 20 fois.

Exercice 2
Debout, les mains contre un mur et les bras fléchis, pied droit au sol à 1 mètre du mur et le pied gauche levé. Inspirez et, en soufflant, levez-vous sur la pointe du pied droit. Revenez à la position de départ, changez de côté. 10 fois de chaque côté.

Exercice 3
Allongez-vous sur le sol, face à un mur. Posez vos talons au sol et les doigts de pieds contre le mur. Tirez sur vos talons pour les rapprocher du mur : vous devez sentir les muscles de vos mollets s'étirer. 2 séries de 20 étirements.

Notre astuce
Chez vous, prenez le réflexe de marcher régulièrement sur la pointe des pieds et non à plat. Cela fait travailler le mollet sans en avoir l'air.