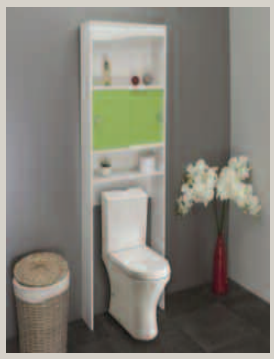
TRUCS ET ASTUCES

WC propres



Gardez les yaourts nature périmés, ne les jetez pas, mettez-les dans la cuvette des WC. Ils auront pour effet d'assainir la fosse septique.
Ils renouvèleront les bonnes bactéries et supprimeront toutes les mauvaises odeurs.

Pour nettoyer un fauteuil en velours

Mettez des paillettes de savon de Marseille dans un litre d'eau tiède, puis frottez. Mettez ensuite une cuillère à soupe de vinaigre blanc dans l'eau de rinçage.

Nettoyer les ampoules

Afin de réaliser quelques économies d'énergie, une fois par an, nettoyer vos ampoules.
Une fois toutes les ampoules récupérées, à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool ménager, frottez-les délicatement.
Les ampoules seront ainsi dégraissées, et dépoussiérées.
Ensuite, avec un chiffon propre légèrement mouillé, essuyez-les pour enlever les traces d'alcool. Faites bien attention de ne pas laisser d'humidité au niveau du culot de l'ampoule.

Vrai/faux sur les régimes

photos : DR

L'ananas fait fondre les graisses.
Faux

Aucun aliment n'a cette propriété... Dommage ! En revanche, de même que la papaye et le kiwi, l'ananas renferme une enzyme protéolytique capable de «pré-digérer» les protéines.

Quand on fait un régime minceur, il faut supprimer le sel.
Faux
Cela ne sert à rien, sinon à éliminer un peu d'eau au début : on la reprendra (heureusement) dès qu'on salera à nouveau normalement. On a l'impression de perdre du poids plus vite, mais c'est une illusion : les graisses de réserve sont toujours là ! Et supprimer le sel rend le régime moins facile à suivre.

Il est plus difficile de perdre du poids quand on a déjà fait de nombreux régimes.
Vrai
C'est particulièrement difficile quand se sont succédées des phases de pertes de poids et de reprise de poids (phénomène «yoyo»). On observe alors une «résistance» de l'organisme au régime, ce qui rend l'amaigrissement beaucoup plus difficile.

Le gruyère est le meilleur fromage pour un régime-minceur.
Faux

C'est au contraire l'un des fromages les plus gras... et les plus caloriques (400 calories aux 100 g) !
Quand on surveille sa ligne, mieux vaut choisir un fromage allégé à 25 ou 30 % de M.G. , qui n'apporte en général pas plus de 200 à 250 calories aux 100 g.

Il faut supprimer les féculents quand on veut maigrir.
Faux
Ces aliments qui calment bien la faim et qui ne renferment pas de graisses, ont au contraire toute leur place dans un régime minceur...
À condition, bien sûr, d'en contrôler les portions !
Quand on veut perdre du poids, on peut donc continuer à manger du pain, du riz, des pâtes ou des pommes de terre, mais pas tous à la fois, et évidemment en limitant les quantités consommées.

La soupe fait perdre du poids.
Faux
Certes, la soupe de légumes est intéressante dans un régime minceur, car sa densité énergétique est faible : elle apporte peu de calories (25 à 40 aux 100 g, soit 50 à 80 calories par portion) et permet de calmer l'appétit sans risque pour la ligne.
Mais manger de la soupe ne fait pas maigrir... pas plus que cela ne fait grandir !

Croquettes de viande

300 g de veau ou blanc de dinde, 125 g de poulet, 50 g de champignons, 100 g de mie de pain, 2 œufs, 50 g de chapelure, 2 c. à s. de béchamel, (30 g de beurre, 30 g de farine, 1 verre de lait)

Couper en dés la viande, y mêler les champignons et le poulet hachés, le pain de mie puis lier le tout avec la béchamel et les jaunes d'œufs. Diviser et rouler en forme de bouchons de liège, les paner à l'œuf et à la chapelure et les faire frire 5 min avant de servir. Dresser sur assiette accompagnée de tomates par exemple.

PARENTS

Votre enfant dort-il suffisamment ?

Le rythme le plus important pour l'enfant est, sans conteste, le circadien, veille-sommeil, qui dure 24 heures. Pour connaître les besoins spécifiques en sommeil de votre enfant, notez l'heure de son réveil spontané le matin, pendant les vacances. En calculant combien de temps il a dormi, vous connaîtrez son temps idéal de sommeil.
L'état de veille est le meilleur reflet de la qualité du sommeil. Si votre enfant n'est pas fatigué, pas somnolent durant la journée, s'il ne présente pas de troubles comportementaux ou scolaires inexpliqués, c'est que son sommeil est suffisant en qualité et en quantité. D'une façon générale, jusqu'à 12 ans, un enfant a impérativement besoin de dormir 10 à 12 heures, pour sa croissance et son équilibre. L'en priver l'expose à des troubles sérieux : instabilité, agitation, anxiété, problèmes d'acquisition des connaissances. Le sommeil permet à l'enfant de se construire et de grandir. Non seulement l'hormone de croissance est sécrétée au cours du sommeil, mais celui-ci favorise la mise en ordre et le classement des informations ainsi que le renforcement des circuits réflexes. L'enfant doit sortir du sommeil comme «nettoyé» et «refait à neuf».

Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à s. de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée

Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte mœlleuse. Laisser lever au chaud 1h30. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 h. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.
Note : Ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon cela débordera dans la friteuse.

Comment retrouver des cheveux naturels ?

S'il s'agit d'une coloration directe, celle-ci disparaît après quatre ou cinq shampooings, mais s'il s'agit d'une coloration avec oxydation, consultez votre coiffeuse.
Avec des produits dégorgeants, elle peut effacer la couleur, puis elle recolore les cheveux d'un ton proche de votre base naturelle. N'appliquez pas vous-même une nouvelle couleur sur l'ancienne pour la camoufler. Les deux se mélangent et vous risqueriez un résultat catastrophique !

Le reflux gastro-œsophagien du nourrisson

Très fréquent chez le nourrisson, le reflux gastro-œsophagien entraîne des régurgitations qui disparaissent généralement à l'âge de la marche. Toutefois, il peut, dans certains cas, aggraver une pathologie sous-jacente ou entraîner des complications.

Des clefs pour comprendre
Il peut s'agir de régurgitations bénignes après le repas, liées à une immaturité de l'appareil digestif du nourrisson et n'ayant aucune conséquence sur sa courbe de poids ou son appétit.
A l'inverse, des vomissements en jets, abondants ou survenant à tout moment (même pendant le sommeil) peuvent provoquer ou aggraver une pathologie sous-jacente : laryngite, asthme, bronchite chronique...
Ils peuvent également être à l'origine de complications telles qu'un retard de croissance pondéral (lié à un refus de nourriture) ou une œsophagite (inflammation de l'œsophage).
La conduite à tenir
Les régurgitations dites bénignes seront essentiellement traitées par des mesures diététiques.
Vous pourrez épaissir le lait du biberon et vous éviterez les apports précoces en jus de fruits et en céréales. Lors du repas, n'inclinez pas trop bébé, veillez à un débit correct de la tétine (ni trop rapide ni trop lent) ensuite gardez votre petit au calme et bien droit dans vos bras. Devant un reflux gastro-œsophagien préoccupant, votre médecin pourra vous prescrire de coucher votre bébé sur le ventre, sur un matelas incliné, contrairement à la règle habituelle du couchage sur le dos.
Des médicaments sont parfois utiles pour renforcer le tonus musculaire de l'œsophage et de l'estomac. De plus, des pansements gastriques administrés après les repas ont un effet protecteur sur la muqueuse de l'appareil digestif.