

BON À SAVOIR

Quelles vitamines pour les femmes ?

Vitamine E pour la peau :

La vitamine E n'est pas nécessaire uniquement pour les femmes, puisqu'elle a une grande importance pour la peau.

C'est donc, entre autres avantages, une vitamine «beauté». Elle renforce le film de lipides qui protège notre peau contre les agressions (rayons UV, pollution, fumée de cigarette) et diminue aussi le vieillissement des cellules. Certaines crèmes ou produits de beauté contiennent de la vitamine E, mais vous pouvez aussi la trouver dans votre alimentation.

Les aliments riches en vitamine E : Huiles et margarines végétales, fruits secs oléagineux (cacahuètes), germe de blé et d'autres céréales, légumes verts, beurre, foie.

Vitamine D : attention les os !

La vitamine D est un peu particulière, puisque notre peau peut la synthétiser si elle est exposée aux rayons



du soleil. Cependant, cette source n'est pas suffisante, et aujourd'hui encore moins qu'hier.

Notre style de vie toujours plus tourné vers l'intérieur et le fait que nous nous protégeons (à juste titre) de plus en plus efficacement contre les rayons du soleil pour diminuer notre risque de développer un cancer de la peau fait que notre corps reçoit au final assez peu de rayons UV.

Or, la vitamine D est très importante pour la fixation du

calcium sur les os. Les femmes, très sujettes à l'ostéoporose, en ont donc un grand besoin. Récemment, un effet protecteur de la vitamine D contre le cancer a aussi été démontré.

Les aliments riches en vitamine D : Foie, poissons et huile de foie de morue, jaune d'œuf, lait entier.

Vitamine B9 : l'acide folique, pour les bébés
L'acide folique est une vitamine fondamentale pour la formation des cellules de l'organisme pendant toute la

vie ; mais pendant la grossesse, il est encore plus important parce qu'il intervient dans la formation du système nerveux central du bébé. Il est donc conseillé aux femmes enceintes de prendre un supplément en acide folique ; et même, parce que le système nerveux se forme dans les toutes premières semaines de la grossesse, de commencer dès que la conception est programmée.

Attention ! ce conseil n'est pas valable uniquement pour les femmes... Une étude récente a montré que les pères aussi gagneraient à augmenter leur consommation d'acide folique.

Les aliments riches en vitamine B9 : Foie, lait, fromages, légumes verts.

Paupiettes de poulet au fromage

4 escalopes de poulet, 4 c. à café de moutarde, 4 tranches de fromage à hamburger, 1 gros oignon, 1/2 cube de fond de volaille, 1 noix de beurre

Attendrissez chaque escalope de poulet avec une masse, pour les rendre plus fines. Sur chaque tranche, étalez une c. à café de moutarde, une tranche de fromage à hamburger. Roulez les escalopes sur elles-mêmes et ficellez-les.



Pendant ce temps, faites dorer l'oignon dans le beurre et ajoutez le fond de volaille et 30 cl d'eau. Laissez cuire 20 min et mettez-les dans un plat. Faites dorer les paupiettes dans un peu de beurre, en les arrosant régulièrement de beurre, pendant 5 min. Ajoutez enfin les oignons et poursuivez la cuisson pendant 10 min. Baissez ensuite le feu au minimum et terminez la cuisson pendant 15 min.

BIEN-ÊTRE

Votre maison vous angoisse-t-elle ?

Vous êtes déprimée, irritée ? Sans raison particulière ? Et si la décoration de votre logement en était responsable ?

Vous n'avez aucune plante

Les plantes vertes d'intérieur purifient l'air de votre logement, souvent cinq fois plus pollué qu'en extérieur. De plus, la science l'a montré : une plante disposée dans un coin de votre salon permet de réduire votre niveau de stress.

Votre éclairage est mal pensé

La lumière venant du plafond, comme par exemple celle que diffusent les spots encastrés dans la cuisine, donnent en réalité l'impression à votre organisme qu'il vit dans l'obscurité. En effet, ils ne permettent pas à la lumière de rayonner dans toutes les directions, et les surfaces verticales ne sont pas assez éclairées, ce qui réduit le niveau général de contraste. Pensez à compléter ces plafonniers par des lampes de table, à l'éclairage plus horizontal, qui non seulement augmentent la luminosité mais également le contraste de l'atmosphère, permettant ainsi de donner plus de lumière et de joie à votre environnement.

Votre entrée est en désordre permanent

Selon les principes du feng shui, l'art de vivre



oriental, surcharger votre entrée avec des portemanteaux et des boîtes à chaussures, même si ça peut paraître pratique, est en réalité plutôt néfaste. Il faut faire de l'entrée de la maison un endroit le plus dégagé possible. Vous devez être capable

d'ouvrir votre porte entièrement, sans qu'elle bloque contre un objet. En suivant ces préceptes, vous n'aurez plus de bouffée d'angoisse à l'idée de rentrer chez vous ! Faites la chasse au bazar !

Vos murs sont peints en bleu

Certaines nuances de bleu sont des couleurs trop froides. Des études ont démontré que le bleu coupait d'ailleurs l'appétit ! Si c'est très bien pour perdre du poids (manger dans une assiette bleue est même un truc connu par les diététiciens), ce n'est franchement pas très agréable au quotidien.

Tous vos objets sont de la même couleur

À l'heure de choisir vos coussins, vos couvertures ou votre papier peint, fuyez à tout prix le ton sur ton ou les dégradés trop timides. Mélangez motifs et couleurs vives afin de donner du caractère à votre espace de vie. Plus les couleurs choisies sont proches, plus la décoration sera fade et même déprimante !

Les enfants et le manque d'appétit

Il est fréquent que le manque d'appétit chez l'enfant provienne de problèmes médicaux.

Si vous avez de la difficulté à faire manger votre enfant, il pourrait être utile de vous demander, avant toute chose, quelles sont les conditions qui ne sont pas remplies afin que votre enfant aime manger ? Il faut avant tout s'assurer qu'il n'a pas un problème médical tels que :

1. Gastro-entérite (communément appelée à tort grippe intestinale) et la rougeole populaire.
2. La grippe et le rhume.
3. Maux de gorge et infections de la bouche en particulier.
4. Le muguet buccal ou l'infection à levures de la bouche.
5. Dentition après les vaccinations.
6. La fin de sevrage.



7. L'irrégularité des repas de l'enfant et la qualité des aliments inconvenante à son âge.
8. Cause psychologique, et cela est dû à des erreurs éducatives de l'enfant, et peut-être l'accent était mis sur une partie des aliments faciles à manger, comme les jus, le lait ou à cause de l'utilisation des produits alimentaires comme une punition ou une récompense.

Donc si le problème médical est détecté, n'hésitez pas à le régler sans être pressé, et essayez de créer un climat de repas favorable pour votre enfant, qui lui permet de recommencer à retrouver le désir de manger.



6 pommes, 100 g de beurre, 100 g de sucre, 100 g de noix de coco râpée, 1 œuf.

Pour la pâte sablée : 200 g de farine, 100 g de beurre ramolli + 30 g pour le moule, 60 g de sucre, 1 œuf, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel

Pour la pâte : Dans un saladier, mélangez du bout des doigts la farine et la levure, tamisées ensemble, avec le beurre ramolli. En travaillant rapidement, incorporez l'œuf, le sucre, le sel et 1 à 2 cuil. à soupe d'eau, pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux

Tarte aux pommes et à la noix de coco

doigts. Enveloppez-la et laissez-la reposer 1 heure au réfrigérateur. Étalez-la sur le plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte beurré. Couvrez-le puis replacez-le au réfrigérateur.

Pour la garniture : Coupez les pommes en quatre. Otez le cœur et les pépins et recoupez-les en quartiers. Faites-les cuire en compote sur feu doux avec 5 cl d'eau pendant 20 min. Laissez tiédir. Préchauffez le four sur th.7 (210°C). Remplissez le fond de tarte de compote. Mettez au four, puis laissez cuire 20 min. Entretemps, faites fondre le beurre au bain-marie. Battez l'œuf en omelette. Ajoutez le beurre fondu tiède, le sucre et la noix de coco. Mélangez soigneusement. Sortez la tarte du four. Nappez les pommes de cette préparation. Replacez au four. Laissez cuire et dorer 15 min. Servez.

INFOS

Belle peau :

non au soda light

Les versions light des sodas contiennent beaucoup de sodium, qui ont tendance à faire gonfler



le visage et à lui donner un aspect bouffi. Mieux vaut les éliminer de votre régime alimentaire !

Mollo sur le sucre !

La consommation de sucre nuit au collagène qui permet à la peau de garder sa fermeté. Moins de sucre = une peau plus ferme !

Votre thyroïde fonctionne mal

Si vous transpirez beaucoup et dans des situations inhabituelles (par exemple quand vous êtes assis au calme dans une pièce fraîche, loin de toute situation de stress), vous souffrez peut-être d'hyperhidrose. C'est dû à une trop grande stimulation des nerfs qui déclenchent les glandes sudoripares, comme s'ils étaient constamment en position «marche» et incapables de se mettre en position «arrêt». Cela arrive plus souvent aux enfants, adolescents et jeunes adultes ayant des antécédents familiaux, sans qu'on en connaisse réellement la cause. Mais parfois, l'hyperhidrose est un effet secondaire d'une autre pathologie comme la maladie de Parkinson, la goutte ou encore l'hyperthyroïdie. Si cinq minutes après la douche, vous êtes déjà trempé de sueur, demandez à votre médecin de faire un dosage de la TSH, afin de vérifier que votre thyroïde fonctionne bien.

