Bon à savoir

Avez-vous la chambre idéale pour dormir ?

Photos : DR

Votre chambre est-elle vraiment le refuge apaisant dont vous avez besoin ? Si c'est oui, bravo ! Continuez à dormir sur vos deux oreilles. Sinon, changez vite ce qui ne va pas. Vous allez gagner un superbonus sur la qualité de votre sommeil !
Sinon, verifiez ces détails...
L'éclairage est-il assez doux ? L'obscurité suffisante ?
Pourquoi c'est important :
la baisse de luminosité agit sur la sécrétion de mélatonine ; cette hormone signale qu'il est l'heure de fermer les yeux. L'idéal est de dormir dans l'obscurité complète. Attention aux lampes de chevet trop puissantes.
Ni ordi, ni télé, ni jeu vidéo ! Le scintillement des écrans maintient en éveil, leur utilisation stimule le cerveau.
Déco sobre : Lignes simples, teintes claires et douces.
À éviter : les couleurs excitantes (jaune, orange, rouge) ou déprimantes (violet, noir…).
Volets ou rideaux opaques protègent des lumières extérieures.
Avez-vous le calme nécessaire ?
Pourquoi c'est important : tout bruit pendant le sommeil nous met en alerte ; un niveau sonore élevé génère des difficultés d'endormissement et des micro-réveils. Attention aux sources de bruit intérieures : appareils ménagers en fonctionnement, animaux turbulents…
La literie qui vous convient ?
Pourquoi c'est important : sur une literie inconfortable, on change souvent de position, ce qui réduit la durée du sommeil profond réparateur. Couchage recommandé : sommier à lattes de bois, matelas ferme. Des douleurs au réveil doivent inciter à changer le sommier et/ou le matelas.
La bonne température ?
Pourquoi c'est important : une ambiance trop chaude stimule les métabolismes ; l'endormissement est contrarié, le sommeil est fragmenté.
L'idéal en toutes saisons : 18°C.
L'ambiance olfactive que vous aimez ?
Pourquoi c'est important : l'odorat est relié au monde des souvenirs et des rêves ; certains parfums ont le pouvoir de nous apaiser.

Boulettes de viande au citron

Viande hachée, 2 citrons, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 pincées de basilic, 2 c. à c. de câpres, 4 c. à c. de chapelure, 20 cl d'huile, 1 petite tête de salade verte. Pour la sauce : 1 œuf, 1/2 citron, 1 brin de menthe, 1 brin de basilic, 2 pincées de thym, 15 cl d'huile d'olive, tabasco, sel et poivre

Pelez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Hachez finement les câpres. Dans un bol, versez la viande hachée, la chapelure, l'oignon, l'ail, les câpres, l'œuf, le zeste râpé d'un citron ainsi que son jus. Parsemez de basilic, salez et poivrez. Malaxez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez ensuite la farine dans une assiette creuse. Avec la viande assaisonnée, façonnez des boulettes de la grosseur d'une mandarine. Travaillez avec les mains humides pour que le hachis ne vous colle pas aux doigts. Roulez les boulettes dans la farine et disposez-les au fur et à mesure sur un plat en les espaçant.
Préparez la sauce : effeuillez la menthe et le basilic. Ajoutez-les dans le mixeur avec le thym, l'œuf, le jus du demi-citron et 3 gouttes de tabasco. Salez et poivrez. Mettez à petite vitesse, versez peu à peu l'huile d'olive et faites tourner 3 mn. Parsemez de basilic effeuillé et réservez au frais. Rincez et essorez la salade, chauffez la moitié de l'huile, placez-y la moitié des boulettes et faites-les dorer 7 à 8 mn. Faites cuire la deuxième série, disposez les feuilles de salade dans un plat et les boulettes dessus, décorez de demi-quartiers de citron. Servez tiède et présentez la sauce à part.

Et si vous faisiez de l'hypertension ?

Avez-vous fait contrôler votre tension récemment par votre médecin ? L'hypertension artérielle arrive souvent avec l'âge, en liaison avec le durcissement de la paroi des artères. Mais d'autres facteurs interviennent, en particulier le stress, ainsi que le surpoids et la sédentarité.

Un mal sournois
Peut-on être hypertendu sans le savoir ? Oui, car la maladie ne se manifeste pas d'emblée par des symptômes reconnaissables. Seuls indices éventuels : des maux de tête, des bourdonnements d'oreille, une fatigue inexpliquée… Ces symptômes non spécifiques doivent vous alerter car ils apparaissent préférentiellement lorsque les chiffres tensionnels sont très élevés. En cas de doute, il est impératif de consulter votre médecin.
Devenue chronique, l'hypertension peut contribuer à déclencher une

maladie cardiovasculaire et entraîner des complications très graves comme les AVC (accidents vasculaires cérébraux). D'après les spécialistes, l'hypertension multiplierait par six le risque de développer la maladie d'Alzheimer !

À surveiller avec attention !
Par sécurité, n'omettez pas un contrôle régulier. Chez un adulte, la tension ne doit pas dépasser 14 / 9. La prévention passe par l'hygiène de vie (rythme paisible, activité physique douce…) et par l'équilibre alimentaire. A fuir : le sel, les graisses saturées. A privilégier : les poissons gras, les céréales complètes, les fruits et les légumes. L'ail est bien connu comme protecteur des artères ; on peut le prendre en gélules pour en éviter le goût.

Les bienfaits de l'olivier sont aussi à mentionner :
C'est dans les feuilles de ce bel arbre qu'ont été découvertes des molécules à effet hypotenseur. L'extrait de feuilles d'olivier contribue ainsi à réguler la tension artérielle. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

TRUCS ET ASTUCES

L'oignon est bon pour le cuivre

Pour enlever plus facilement les taches ou les auréoles sur un objet en cuivre, il convient tout simplement de les frotter avec un oignon.

Comment on récupère une bague presque foutue ?

La tremper dans du cola pendant une nuit, le lendemain la vernir avec du vernis transparent.

Mousse aux pommes

6 pommes, 2 c. à s. de jus de citron, 1 verre d'eau, 100 g de sucre, 1dl de crème fraîche, 1 blanc d'œuf

Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites-les cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ecrasez-les au mixeur pour obtenir une purée très fine. Ajoutez le sucre, faites cuire encore 4 minutes et laissez refroidir. Incorporez délicatement la crème fraîche mélangée au blanc d'œuf battu en neige ferme, juste avant de répartir dans des coupes. Servez très frais.

INFO

Du magnésium contre les douleurs des règles et le syndrome prémenstruel

Le syndrome prémenstruel est un ensemble de symptômes d'origine hormonale qui se manifestent typiquement quelques jours avant les règles.
Ballonnement, tension des seins, douleur dans le bas-ventre, irritabilité, fatigue, tendance dépressive, etc., sont autant de désagréments qui altèrent la qualité de vie. Le magnésium contribuerait à atténuer le syndrome prémenstruel.
Cet élément serait également efficace contre les douleurs de règles. Idéalement, le magnésium est à coupler avec la vitamine B6.