

TRUCS ET
ASTUCESPour empêcher un bouton de
fièvre de pousser

Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.

Pour éliminer la statique
dans les cheveux

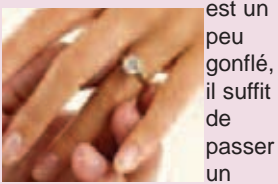
Appliquer de la crème hydratante sur les mains puis frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

Pour éliminer une mauvaise
odeur sur les mains

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de Javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

Pour enlever facilement une
bague

Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui



est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de Javel sur le doigt et la bague s'enlèvera.

J'ai perdu
ma voix !

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

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



Photos : DR

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 entre 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.

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,

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

SAUCE AUX FINES HERBES



250 g de fromage blanc à 20 % de MG, 2 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à café de moutarde, 1 bouquet de cerfeuil, 12 bouquets d'estragon, sel, poivre

Battez le fromage blanc avec le vinaigre, la moutarde, sel, poivre. Ciselez le cerfeuil et l'estragon, puis incorporez.

Purée d'oignons
aux côtelettes

8 côtes secondes d'agneau, 6 oignons, 60 g de beurre, 3 c. à soupe de crème fraîche, 1 c. à café de farine, sel et poivre du moulin



Eplucher et émincer les oignons. Les faire fondre dans une casserole avec le beurre, 30 min environ à feu moyen. Eviter de les faire colorer, les oignons doivent rester blonds. Remuer régulièrement. Réduire les oignons en purée à l'aide d'un mixer plongeant ou d'un presse-purée : la purée doit être assez épaisse et blanche. Ajouter la

farine et la crème fraîche, saler et poivrer. Conserver la purée d'oignons au chaud. Faire griller les côtes d'agneau 2 à 4 min sur chaque face. Servir les côtelettes accompagnées de la purée d'oignons.

Fougasse au miel
et aux amandes

Pour 6 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 à 13 min, temps de repos : 1 heure
POUR 2 FOUGASSES : 350 g de farine, 200 ml d'eau chaude, 15 g de beurre, 2 c. à café de miel liquide, 25 g d'amandes hachées grillées, levure de boulanger, 20 g de sucre, 1 pincée de sel



Préchauffez le four th.7 (210°C). Dans un bol chaud, mélangez la levure, le sel et la farine. Ajoutez ensuite assez d'eau pour former une pâte lisse et souple. Laissez monter la pâte dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est bien montée, divisez la pâte en deux pièces égales. Farinez deux plaques de cuisson et formez deux larges pains de forme ovale. Dans une casserole, faites fondre le beurre et le miel. Enduisez ensuite les deux fougasses. Saupoudrez le dessus des fougasses avec les amandes et le sucre. Faites cuire au four pendant 10 à 13 min jusqu'à obtenir des fougasses dorées. Laissez refroidir les fougasses sur une grille.

Urai/faux sur les régimes

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 succédé 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 !