

Stop aux bouffées de chaleur !

es bouffées de chaleur... Elles touchent huit femmes sur dix à la ménopause, durent jusqu'à dix minutes et s'accompagnent de sudation, de nuit comme de jour, pendant parfois plusieurs années. Pour lutter contre celles-ci, il existe des solutions plus simples et moins controversées.

Se rafraîchir

Les bouffées de chaleur se caractérisent par une brusque élévation de la température du corps. Souvent, pour se sentir mieux, il suffit de se rafraîchir un peu, avec une boisson fraîche, mais jamais glacée. A la maison, on opte pour une douche fraîche dès les premières manifestations de la bouffée de chaleur. A l'extérieur, un éventail, des lingettes humides ou un brumisateur peuvent devenir nos meilleurs alliés. Encore une astuce : se passer le visage à l'eau froide ou, comme nos grands-mères, tremper nos coudes dans de l'eau fraîche...

Faire l'amour

Selon plusieurs études, les femmes ménopausées qui ont une activité sexuelle régulière ont moins de bouffées de chaleur que les autres ! Pour ces chercheurs, une pratique fréquente stimulerait les ovaires défaillants, d'où une régulation «mécanique» du taux d'œstrogènes...

Inspirer, expirer

Pratiquer des exercices de respiration pourrait réduire les bouffées de chaleur de 50% et diminuer significativement leur intensité. Hypothèse avancée : respirer profondément ferait baisser le taux de



Photos : DR

stress, donc la température corporelle. L'idéal pour obtenir des résultats probants serait de passer d'environ 16 cycles respiratoires par minute (inspiration puis expiration) à huit.

Porter des fibres naturelles

Les vêtements en matières synthétiques empêchent la peau de respirer, retiennent la chaleur et la transpiration...

À éviter !

Autre conseil vestimentaire : opter pour les superpositions de vêtements plutôt que pour les gros pulls. Cette option permet de se découvrir en fonction de ses besoins.

Enfin, évitons les vêtements trop ajustés qui étouffent l'épiderme...

Surveiller son assiette

A éviter, les repas trop lourds et trop copieux. La solution : on fractionne en prenant 5 à 6 collations par jour. Cette habitude nutritionnelle permet à l'organisme de mieux réguler sa température. Attention également à la consommation de plats épicés qui augmentent la chaleur corporelle. Bon à savoir également, certains aliments comme le soja, le fenouil, le brocoli, la sauge ou le riz contiennent naturellement des phytoœstrogènes (des hormones synthétisées par les plantes).

Purée de courgettes à la menthe

Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 25 min, 500 g de courgettes, 2 oignons, 1 citron, 3 gousses d'ail, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre



Epluchez les courgettes. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 min. à la vapeur. Egouttez-les longuement. Mixez-les. Salez, poivrez. Pelez et hachez les oignons. Poêlez-les 5 min à l'huile. Ajoutez la purée de courgettes. Faites cuire encore 5 min en mélangeant. Hors du feu, ajoutez ail pressé, menthe ciselée, jus de citron. Laissez tiédir, placez au réfrigérateur. Servez frais.

Info

Comment déboucher un évier en urgence

Vous avez absolument besoin de votre évier mais celui-ci est bouché ! Voici une astuce vieille comme le monde mais 100% naturelle permettant de déboucher efficacement votre évier tout en préservant l'environnement. Notez que cette préparation maison n'abîme pas les canalisations. Cependant, ne l'utilisez pas si vous avez récemment utilisé un déboucheur chimique. Ingrédients nécessaires à la préparation : – 200 grammes de bicarbonate de soude – 200 grammes de gros sel – 20 cl de vinaigre d'alcool (ou vinaigre blanc) Mélangez le tout et videz immédiatement la solution dans le lavabo ou l'évier. Laissez agir durant au moins 30 minutes avant d'ajouter de l'eau bouillante.



Tarte aux pommes et à la noix de coco

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 doigts. Enveloppez-la et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur. Etalez-la sur le plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte beurré. Couvrez-le puis replacez-le dans le 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 mn. Laissez tiédir. Préchauffez le four sur th. 7 (210°C). Remplissez le fond de tarte de compote. Mettez au four, puis laissez cuire 20 mn. Entre-temps, 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 mn. Servez.

BEAUTÉ

Tonifiez votre visage : les yeux



Posez vos index sur vos tempes en tirant doucement la peau vers l'arrière et vers le haut. Puis fermez les yeux et essayez de remonter vos paupières inférieures le plus haut possible : maintenez, la peau doit trembler sous vos doigts. 2 fois en maintenant la tension en comptant jusqu'à 20

Tonifiez votre visage : les joues



Placez vos doigts de chaque côté des yeux et de la bouche. Souriez de toutes vos forces, en appuyant sur

les rides qui se créent. Gardez la tension 5 secondes puis relâchez et recommencez.

Tonifiez votre visage : la bouche



Cet exercice très simple lisse et repulpe les lèvres, tout en raffermissant le menton. Dites 'o' et

augmentez peu à peu la tension de vos lèvres. Maintenez la contraction des muscles pendant 5 secondes, en essayant de ne pas créer de rides. 10 fois

Notre astuce + Effectuez ces exercices après vous être démaquillée, sur une peau propre et hydratée. Profitez-en pour vous masser le visage, cela optimise la circulation sanguine.

Soins naturels

Vous souffrez de colite ou de diarrhée ? Faites une décoction de pommes qui, en complément du traitement médical, apaisera l'inflammation des intestins. Lavez 500 g de pommes, coupez-les en gros dés, plongez-les dans 1 casserole émaillée contenant 1 litre d'eau et 1 cuil. à café de racines de réglisse. Laissez bouillir 15 min, infuser 20 min, filtrer. Buvez tiède trois à quatre tasses dans la journée durant 3 ou 4 jours.



Trucs et astuces

- Pour blanchir les cols : les frotter avec du shampoing avant lavage.
- Mettre des bouchons de liège dans le frigo, ils absorbent les odeurs.
- Les clous de girofle dans le linge font fuir les mites.
- Changer la couleur des hortensias du rose au bleu en jetant le marc de café aux pieds de la tige
- Pour que le poulet ait une peau coustrillante, l'enduire de jus de citron
- Si votre chien fait pipi sur le tapis, mettre de l'eau gazeuse : cela enlève trace et odeur
- Pour une meilleure tenue du maquillage, frotter un glaçon sur la peau avant de se maquiller
- Pour faire briller les cheveux, appliquer des infusions de camomille, pour les blondes, et de la fleur d'oranger pour les brunes.
- Enduire les fermetures éclair de savon pour qu'elles glissent mieux.

