

BON À SAVOIR

Stress et fatigue :
les idées reçues

Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Petite revue des principes généraux...

Le stress fatigue

Vrai. Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans ses réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve plus le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors la fatigue, qui dans certains cas de stress durable, ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre

horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux : couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitants avant d'aller au lit...

Un déséquilibre alimentaire favorise le stress

Vrai. Notre façon de penser, de sentir, de percevoir, dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez

les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz...) plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de "bonnes" protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

Le chocolat et, d'une manière plus générale, les sucreries sont des aliments anti-stress

Faux. Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui, eux, agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

Le stress entraîne des carences en vitamines et en oligo-éléments

Faux. Le stress n'a pas d'incidence directe sur les taux de vitamines et d'oligo-éléments présents dans l'organisme. Ce sont les déséquilibres alimentaires induits par un état de stress qui peuvent conduire à des carences. Prendre un complément nutritionnel ne répondra que ponctuellement à ce déséquilibre sans agir sur le long terme. La prise d'un complément vitaminique doit, par ailleurs, être décidée par votre médecin et effectuée sous sa surveillance car la présence de certaines molécules en trop fortes quantités dans le sang peut être néfaste pour l'organisme.

Tournedos au poivre et à la crème

4 tournedos, 1 c. à thé de poivre, 5 cl d'huile, 1 oignon, 1 c. à c. de maïzena, 15 cl de crème fraîche, sel



Enduire les tournedos d'huile et de poivre. Réserver 30 mn au frais. Les cuire 3 à 4 mn de chaque côté selon convenance. Réserver au chaud. Dans la poêle faites revenir l'oignon haché. Ajoutez la crème fraîche et la maïzena délayée dans du lait. Saler. Tenir au chaud dans un plat. Remuer sur le feu 1 à 2 mn pour obtenir une sauce épaisse. Napper les tournedos.

QUESTION
Quels sont les effets indésirables les plus fréquents des produits cosmétiques ?

Un effet indésirable est une réaction nocive pour la santé qui s'observe dans les conditions normales d'utilisation d'un produit. Dans le cas des cosmétiques, on observe, le plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation d'un produit contenant une substance sensibilisante à ces rayonnements naturels ou artificiels.

Sauce chinoise

1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de vinaigre blanc, 5 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. d'eau, sel, poivre



Avec un batteur électrique, mélanger le sucre et le vinaigre. Ajouter la moutarde et bien mélanger. Ajouter l'huile en filet (comme pour une mayonnaise). Saler et poivrer et au final ajouter l'eau (en fonction des goûts).

Gâteau au chocolat

Pour le gâteau : 80 g de farine, 125 g de chocolat, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, crème chantilly



Préchauffez le four th.6 (180°C). Séparez les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat. Mélangez-le avec la farine, la levure, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs et le beurre fondu. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte. Versez dans le moule beurré. Faites cuire pendant 25 min th.6 (180°C). Démoulez encore chaud, attendez quelques heures avant de le déguster. Préparez la chantilly en suivant le mode d'emploi. Ajoutez-y du sucre vanillé. Dès que la crème tient, cessez de battre. Accompagner le gâteau avec cette chantilly.

Tisane «tonus sexuel»

Ce mélange est composé de 2 c. à s. d'anis vert (semences), 3 c. à s. d'eucalyptus (feuilles), 4 c. à s. de thym (feuilles), 4 c. à s. de romarin (feuilles) et 5 c. à s. de menthe (feuilles).



Mélangez toutes les plantes et conservez-les dans un bocal bien fermé, en verre de préférence. Pour servir déposer 2 c. à s. du mélange dans 2 tasses d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 20 minutes. Ajoutez du miel (au goût) et boire. Il est conseillé de boire 2 tasses par jour entre les repas durant trois semaines et arrêter une semaine. Recommencer si besoin.

Pâte brisée vite faite

300 g de farine, 150 g de beurre en dés et en pommade, 1/2 c. à c. de sel. Si la tarte est sucrée, 3 c. à s. de sucre, 8 cl d'eau ou de lait tiède



Mélanger la farine et le sel dans un plat (et le sucre si sucre il y a). Ajouter le beurre puis incorporez-le

à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de grosse semoule en 2 ou 3 mn. Incorporer rapidement le lait ou l'eau. Il en faut très peu pour permettre à la pâte de se lier et de former une boule. Le lait ou l'eau ? C'est selon les goûts. Pour l'étaler sans problème, utilisez du papier cuisson et cuire tel quel dans la platine. Eviter de garder la pâte au frigo, car elle durcit. Sinon, un passage au microondes à basse puissance donne de bons résultats.