

SANTÉ

Prenez vos médicaments
à la bonne heure

Appliquée à l'administration des traitements médicamenteux, la chronobiologie devient chronothérapie. Elle a essentiellement pour but de déceler l'instant où un médicament a la meilleure efficacité thérapeutique pour des effets secondaires minimums.

On sait, en effet, que la réponse de l'organisme à un produit toxique est variable dans le temps.

Une notion qui s'est révélée essentielle et révolutionnaire, notamment dans les traitements anticancéreux pour mettre en place une chimiothérapie ou dans le cas de maladies cardiaques.

Mais dans la vie courante, sachez que :

- l'aspirine est plus efficace prise le soir et que ses effets secondaires sont réduits.

A recommander notamment pour ceux qui souffrent de troubles de la coagulation du sang, mais également, tout simplement, pour effacer les effets d'un dîner un peu trop



Photos : DR

copieux.

- Les anti-inflammatoires, notamment ceux qui contiennent des corticoïdes, seront pris en deux fois : deux tiers le matin et un tiers le soir.

Mais dans le traitement de l'asthme, la prise de cortisone est plus efficace et bien mieux

tolérée le matin vers 8h, car elle respecte le rythme naturel de la sécrétion de cortisone.

- Les médicaments antiallergiques seront pris de préférence le soir, vers 19h.

- Les médicaments contre la tension artérielle seront conseillés le matin pour être protégé pendant toute la journée.

QUESTIONS SUR LE DIABÈTE
L'insuline fait grossir

qui peut expliquer une prise de poids.

La cicatrisation est plus difficile chez les diabétiques

C'est vrai. Lorsque la glycémie est élevée, la cicatrisation est difficile. Les infections et les mycoses sont également plus fréquentes. En effet, les microbes à l'origine d'infections ou les champignons responsables de mycoses sont mieux nourris et les défenses naturelles sont affaiblies.

Le diabète de type 2 est héréditaire

C'est vrai. Le risque d'être diabétique est d'environ 30% si un parent du premier degré est diabétique (père, mère, frère, sœur),

notamment en cas de surpoids et de sédentarité.

En cas de facteur familial associé à des risques personnels (surpoids, hypertension artérielle, maladie vasculaire, hypertriglycéridémie, antécédent de diabète gestationnel, naissance d'un bébé de plus de 4,5 kg), un dépistage du diabète doit être réalisé tous les ans (mesure de la glycémie à jeun).

En cas d'hérédité de premier degré, sans facteur de risque personnel, le dépistage du diabète est à réaliser tous les trois à cinq ans.

En l'absence de facteur héréditaire, après l'âge de 40 ans, l'existence de facteurs de risque personnels doit entraîner un dosage annuel de la glycémie.

C'est faux.

L'insuline n'apporte pas de calories et ne peut donc être responsable en elle-même d'une prise de poids. En revanche, les conditions de prescription peuvent expliquer une éventuelle prise de poids. En effet, lorsque l'insuline est prescrite, c'est que le diabète est mal équilibré. L'augmentation de la glycémie (au-delà de 1,8g/l) s'accompagne d'une élimination de sucre dans les urines et de la perte d'autant de calories. Lorsque la glycémie est mieux équilibrée grâce à l'insuline, le sucre n'est plus évacué dans les urines, ce

Purée d'oignons
aux côtelettes

8 côtes secondes d'agneau, 6 oignons, 60 g de beurre, 3 c. à s. de crème fraîche, 1 c. à c. 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.

LES APHTES



Eviter de consommer des aliments (épices, fromages, chocolat, amandes, noix, fromage....) susceptibles de favoriser l'apparition des aphtes. Respecter les mesures d'hygiène buccodentaire strictes (brosse à dents, fil dentaire, solution fluorée).

Pour diminuer la douleur, il est possible de tamponner les aphtes avec un collutoire désinfectant. Il est conseillé de s'adresser à un médecin lorsque les aphtes apparaissent trop souvent, lorsqu'ils dépassent 1cm de diamètre (géant), lorsqu'ils saignent ou

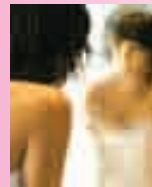
que la douleur est trop intense. S'alimenter en nutriments ou compléments riches en vitamine C et/ou vitamine B. Ces vitamines auraient un effet favorable pour soigner et prévenir les aphtes. Veillez donc à un bon équilibre acidobasique, en faisant attention à l'alimentation : les viandes rouges, sucreries, melons, noix, etc. favorisent l'apparition des aphtes. Par contre, une alimentation comportant des salades rééquilibre cette surcharge d'acidité.

Le yaourt a les mêmes
qualités nutritionnelles
que le lait

verre de lait. Ainsi que des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A. Les personnes qui ne boivent pas de lait peuvent sans hésiter le remplacer par du yaourt !

VRAI. Le yaourt et les autres laits fermentés fabriqués à partir du lait de vache gardent toutes les propriétés nutritionnelles du lait.

Un yaourt apporte la même quantité de calcium (environ 180 mg) et de protéines (5 g) qu'un grand

Pour nettoyer
tout ce qui
est en verre

- Pour donner de l'éclat aux verres ternis, il suffit des les plonger dans une bassine de vinaigre blanc chaud pendant 2 heures environ. Passer ensuite les verres sous l'eau bien chaude en les frottant avec

une éponge et les essuyer.

- Pour nettoyer les vitres de manière écologique, mélanger une tasse d'eau tiède, une tasse d'alcool à brûler et un peu de vinaigre blanc (environ 2 c. à s.). Projeter ce mélange sur les vitres et essuyer avec du papier ménage ou du papier journal.

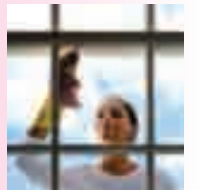
- Pour faire briller les miroirs, mettre de l'eau dans une bassine additionnée d'une tasse de vinaigre blanc et frotter le miroir avec du papier journal. Pour sécher, utiliser du papier ménage.

- Pour raviver le verre de votre vase préféré, rien de plus simple et surtout très

économique.

Remplissez-le d'eau chaude, ajoutez quelques gouttes de liquide vaisselle et une poignée de riz cru.

Couvrez-le avec votre main et secouez-le. Laissez ensuite ce mélange agir une nuit et rincez le lendemain avec de l'eau chaude. Pour faire briller, essuyez ensuite avec du papier journal.



BEAUTÉ

Comment faire
alors ?

Tripoter boutons et points noirs

Pourquoi ? En pressant les premiers, vous répandez l'infection, en essayant d'expulser les seconds, vous maltraitez votre peau.



Le bon réflexe

Appliquez un soin stop boutons en stick ou en bille pour les faire disparaître peu à peu. En attendant, camoufflez-les avec de l'anticerne. Pour extirper les points noirs, utilisez les strips assainissants.



Laver ses cheveux tous les jours

Pourquoi ? Inutile de décaper le cuir chevelu par des lavages quotidiens. Surtout si vous avez les cheveux gras, cela excite les glandes sébacées.

Le bon réflexe

Deux ou trois shampoings par semaine en fonction de la nature de votre crinière et de la pollution ambiante.

Mettre du fond de teint quand on est bronzée

Pourquoi ? Il matifie et ternit votre couleur dorée et plombe votre teint.

Le bon réflexe

Si vous voulez maquiller votre peau, préférez une crème ou un compact solaire teinté pour le jour. Le soir, place aux gels nacrés ou aux poudres de soleil qui accentuent votre bonne mine.