

BON À SAVOIR

Ce que vos yeux révèlent
sur votre santé

Si les yeux sont le miroir de l'âme... ils reflètent aussi votre état de santé.

Selon l'Académie américaine d'ophtalmologie, les personnes de plus de quarante ans doivent effectuer un examen des yeux pour s'assurer de leur santé, mais également de celle des autres organes.

Voici quelques maladies que vos yeux peuvent révéler :

Stress

Si vous remarquez une baisse de la vision, le stress peut en être le responsable. Selon les médecins, la tension mentale (stress émotionnel, mental, environnemental) joue un rôle important dans le fonctionnement visuel. Les aléas de la vie quotidienne incitent parfois

l'organisme à réagir involontairement. Tous les organes sont en alerte, il y a donc une mobilisation d'énergie. S'ensuit une phase de résistance qui pousse à des modifications physiologiques brusques et enfin une phase d'épuisement, au cours de laquelle les organes, tels les yeux, se fatiguent avant de fonctionner normalement, ce qui peut provoquer une baisse de la vision.

Pression artérielle élevée

L'hypertension est une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères, il est difficile de reconnaître ses symptômes. C'est le responsable majeur des accidents cardiovasculaires. Cette maladie peut provoquer des dommages au niveau des reins tels l'insuffisance rénale ou au niveau des yeux (lésion à la rétine qui peut mener à une perte de vue), car cette pression fragilise les vaisseaux sanguins. En outre, une pupille étroite même dans les lieux les plus sombres peut être un signe que la personne souffre d'hypertension.

Allergie

Une allergie est une réaction anormale de l'organisme suite à

un contact avec une substance inconnue de l'organisme. Des yeux gonflés ou rouges sont signe que la personne souffre d'allergie à la poussière, au pollen ou à un produit cosmétique pour les yeux.

Thyroïde

La thyroïde est une glande responsable de la fabrication des hormones, elle est donc indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Un déséquilibre au niveau de cette glande peut provoquer une production d'hormones en trop (hyperthyroïdie) ou en moins (hypothyroïdie). Par conséquent, une rougeur, inflammation ou sécheresse de la

surface oculaire peut être un signe de maladie comme la thyroïde.

Diabète

Il est important pour les diabétiques de consulter les ophtalmologues de façon régulière pour surveiller les effets de la maladie sur leur santé. Les symptômes peuvent être une vision floue qui apparaît et disparaît en raison de la variation du taux de sucre dans le sang. En outre, ceux qui n'ont pas été encore diagnostiqués ne doivent pas négliger les symptômes de cette maladie, cette dernière pouvant endommager les vaisseaux sanguins de la rétine.



Photos : DR

Blancs de dinde
aux curry
et crème fraîche

Blancs de dinde, 1 oignon rouge, 1 boîte de champignons en morceaux, huile de table, sel, poivre, persil ciselé, curry, crème fraîche



Dans un faitout, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile, ajoutez les champignons, le curry, ensuite les blancs de dinde, coupés en gros cubes, à feu moyen, laissez blanchir. Remuez de temps en temps. Assaisonnez, puis ajoutez la crème fraîche, couvrez et laissez mijoter 5 minutes.

TRUCS ET ASTUCES

Taches de
légume

Si la tache est très mouillée, il faut immédiatement l'absorber avec une éponge, un buvard, du papier absorbant (on peut même utiliser du talc ou de la farine). S'il reste des traces, il est recommandé de la tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool).

Tache d'œuf :

Commencer par retirer l'excédent de la tache, puis tamponner la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à parts égales d'eau et de vinaigre blanc pur. Il est recommandé de rincer la zone traitée puis de la sécher.



BEAUTÉ



Un teint lumineux ne veut pas dire nacré. Les pigments irisés ont tendance à ajouter du volume au visage : choisissez la version mate de vos produits préférés. - Le blush posé en pastille sur les joues ou les pommettes donne un air trop «poupée». Mieux vaut le poser vers les tempes pour affiner. - L'ombre à paupières appliquée en halo écarquille le regard alors qu'un fard posé en V vous fait l'œil en amande.

COMMENT NETTOYER VOTRE
ORGANISME DE LA NICOTINE

Boire aide beaucoup

L'eau est la partie principale du corps humain et aucun processus métabolique ou biochimique dans le corps ne peut avoir lieu sans eau. L'eau régule la température du corps, hydrate nos poumons, transfère les impulsions nerveuses et bien plus encore. Si vous cherchez un moyen de nettoyer votre organisme de la nicotine, buvez de l'eau potable en grandes quantités (on a besoin de 8 verres d'eau par jour). L'eau purge notre système.

Vous pouvez aussi prendre des bains fréquemment, cela vous aidera éliminer la nicotine à travers les

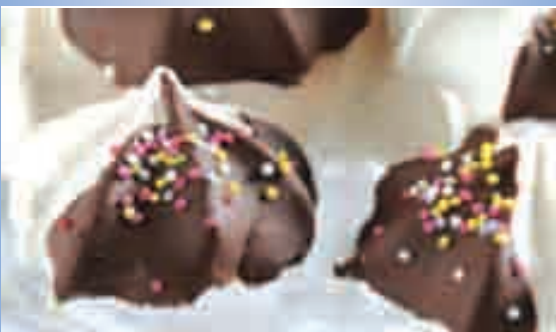
pores. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, essayez de faire un gommage en utilisant le sel de mer ou le savon.

Pas d'édulcorants
avant 3 ans

Aspartame, sucralose, saccharine... ne présentent pas de risques pour la santé. Cependant, ils ne sont pas, à juste titre, autorisés dans la préparation des aliments destinés aux nourrissons de moins de 3 mois, et ils sont également déconseillés pour les enfants de moins de 3 ans. En effet, il existerait déjà pour l'aspartame un risque lors de certaines maladies infantiles d'intolérance à certains acides aminés (on parle d'une maladie héréditaire, la phénylcétonurie) qui sont présents dans cet édulcorant.

Meringue
au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes : 5 blancs d'œufs, 340g de sucre en poudre, 90 g de sucre glace, 40 g de poudre de cacao, 10g de beurre, 1 cuillère de farine
Préchauffez votre four à 140° (th.3).



Mélangez le sucre glace avec la poudre de cacao. Dans un saladier, montez les blancs d'œufs en neige avec le sucre en poudre. Lorsque les blancs sont bien fermes, incorporez délicatement le sucre glace et la poudre de cacao. Beurrez légèrement la plaque de votre four et saupoudrez légèrement de farine. A l'aide d'une cuillère, déposez des petits tas de meringue sur la plaque et faites-les cuire doucement pendant 1h.

LA BARBE, C'EST RASOIR !

La corvée quotidienne du rasage, c'est la barbe ! Certes, déjà répétée des milliers de fois, on maîtrise la technique.

En revanche, quelques astuces peuvent aider les hommes à retrouver une peau nette et douce, rasée de très près.

Les faits

Chaque jour, votre rasoir va devoir éliminer les 0,40 mm de poil qui ont repoussé. Ce n'est pas fini, l'exercice du rasage consiste à guillotiner 6 000 à 25 000 poils. Tout un art !

Le bon moment

Le matin au lever. En effet, la peau bien reposée est mieux disposée.

Mécanique ou électrique ?

Le rasoir électrique ne convient pas à toutes les peaux. Quant au rasoir mécanique, peu onéreux à la base, il revient finalement cher compte tenu de l'achat fréquent des lames. Celles-ci doivent être changées souvent, environ tous les 4 à 6 rasages, sinon vous risquez rougeurs et boutons. Au quotidien, les rasoirs jetables sont déconseillés. En dépannage ou en vacances, plongez au préalable la lame



dans l'eau chaude. Que vous utilisiez le mode mécanique ou électrique, passez en premier la lame dans le sens du poil, puis dans le sens inverse. Vérifiez toujours avec les doigts qu'il ne reste plus de poils à couper.