

TRUCS & ASTUCES

Produit anti-puces

On ne peut pas traiter un chaton avec des produits anti-puces ou autres poudres avant l'âge de 6 mois. Prenez une poignée de feuilles de menthe et frottez le poil de l'animal avec. C'est radical contre les puces.



Anti-crampes

Quand la nuit vous avez des crampes, essayez de dormir avec une savonnette sous le drap housse.



Migraine

En cas de migraine, masser le cuir chevelu en douceur : la migraine passe parfois instantanément.



Anti-moustiques naturel

Pour éloigner les moustiques et éviter les piqûres, déposer près de vous (sur la table de chevet, sur la table de jardin...) quelques feuilles ou sommités fleuries de basilic. Ça sent bon en plus !



Laver un biberon

Pas de goupillon ? Aucun problème : prenez du gros sel, mettez-en une bonne poignée dans le biberon et ajouter un filet d'eau, agitez énergiquement le biberon et rincez, c'est propre !

Piqûre d'insecte

Pour vous soulager d'une piqûre d'insecte, frottez-la à sec avec du savon de Marseille.

Des ongles impeccables !

Pour avoir des ongles blancs et qui ne se cassent pas, plongez vos mains quelques minutes dans de l'eau tiède avec du jus de citron



Allergie aux montres



Il peut arriver que l'arrière de votre montre s'oxyde et tache votre bras ou vous occasionne une allergie. Pour éviter cela, étalez une fine couche de vernis à ongles incolore sur la partie en contact avec la peau.

SANTÉ

Les erreurs à ne pas commettre quand on a un rhume

Dévaliser la pharmacie

Il existe une quantité incroyable de médicaments en vente libre contre le rhume : pastilles pour la gorge, sirops, sprays pour le nez, etc. Mais la plupart n'ont pas apporté la preuve de leur efficacité. Pis, certains peuvent entraîner des effets indésirables, comme cela a déjà été le cas pour les sirops antitussifs.

À faire : Adoucir sa gorge avec une simple cuillerée de miel et recourir aux inhalations de plantes pour dégager son nez et ses bronches. En cas de douleurs et de fièvre, on peut prendre du paracétamol pour améliorer son confort, en respectant bien la dose maximale autorisée indiquée sur la notice.

Rester couché

Rester cloîtré chez soi à ne rien faire n'est pas la bonne solution car cette attitude tend plutôt à aggraver la fatigue et à affaiblir.

À faire : Dès que l'on peut et selon son état, il est préférable de bouger, de sortir, de poursuivre certaines activités (sans en faire trop bien sûr pour ne pas s'épuiser). On stimule ainsi son organisme et ses défenses naturelles.

Se calfeutrer à l'intérieur

Ne plus ouvrir les fenêtres et monter le chauffage est déconseillé. Se calfeutrer chez soi revient à piéger les



Photos : DR

virus à l'intérieur, tandis que surchauffer déshydrate et assèche l'air, ce qui fragilise les muqueuses de la sphère ORL.

À faire : Même s'il fait froid et même si vous êtes malade, aérez tous les jours chaque pièce de votre logement et votre bureau pendant au moins une dizaine de minutes en ouvrant la fenêtre complètement, pour renouveler l'air et chasser les virus. Veillez à un taux d'humidité suffisant, en plaçant si nécessaire un récipient d'eau sur les radiateurs, surtout dans la chambre.

Avoir la poignée de main et l'embrassade faciles

Être trop amical en période d'épidémie hivernale fait prendre des risques pour soi et pour les autres.

À faire : Évitez les poignées de main pour ne pas transmettre de virus. Évitez aussi d'embrasser, et tout particulièrement les sujets fragiles comme les personnes âgées, les personnes malades et les nourrissons.



Blanc de dinde farci

Pour 6 portions, cuisson : 1h20, 190°C (therm. 6-7)

1 blanc de dinde entier, 1 boîte de champignons, 50 g de viande hachée cuite, 1 petit oignon, 1 œuf, 25 g de beurre, 50 g de chapelure, 3 dl d'eau, 2 cuil. à soupe d'huile, 3 cuil. à soupe de persil, 1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de sucre en poudre, sel, poivre



Pelez et hachez l'oignon. Avec un couteau aiguisé, fendre le blanc au milieu, sans en détacher complètement les côtés et ne pas percer le fond, afin d'obtenir une poche. Préchauffez le four à 190°C. (th.6-7). Dans une poêle faites chauffer le beurre à feu moyen, faites suer l'oignon haché 2 min. en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez les champignons et faites cuire 3 min. Incorporez la chapelure, la viande hachée, le persil haché, l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre. Remplissez la poche de cette farce et cousez-en l'ouverture. Dans un plat allant au four, déposez le blanc de volaille avec l'huile, posez ce plat sur les brûleurs, faites brunir le blanc de tous les côtés. Ajoutez l'eau et le sucre puis portez à ébullition. Enfouissez en retournant à mi-cuisson pendant 1 h 10. Dressez sur le plat de service chaud. Déglacez la sauce et versez sur le blanc de dinde.

Note : Vous pouvez remplacer la dinde par du poulet.

QUESTION

Est-il impératif d'éplucher systématiquement les fruits et les légumes ?

Faux.

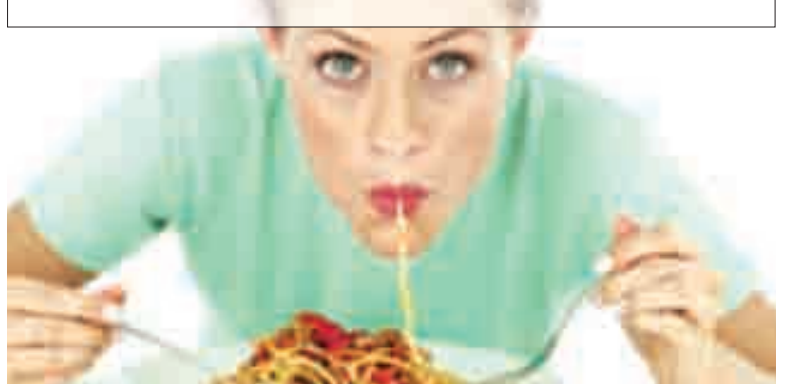
Une bonne quantité des vitamines et minéraux des fruits et des légumes est présente dans la peau. Toutefois, la chair en contient aussi beaucoup.

Avec l'emploi très large des pesticides, il est aujourd'hui plutôt conseillé de laver et éplucher les fruits et légumes, mais de façon économe (en faisant des peaux très fines),



LES FÉCULENTS

Contre les ballonnements



L'alimentation trop grasse provoque des fermentations et détériore votre flore intestinale. A faire tout de suite : oubliez pendant 4 ou 5 jours les crudités et les aliments fibreux (poireau, artichaut, pain et céréales complètes) : ils accélèrent trop le transit. Arrêtez les sucres rapides qui

aggravent les flatulences. Prévoyez pendant quatre ou cinq jours des repas peu gras : viandes et poissons maigres, légumes cuits et consommez à chaque fois des féculents (riz, pâtes) qui réduisent la vitesse du transit et un yaourt pour rétablir la flore intestinale.

Crème brûlée au sucre

Œufs (jaunes) : 3, sucre semoule : 50 g, lait : 50 cl, crème liquide : 30 cl, vanille : 1 sachet, sucre : 100 g

Préchauffer le four à 90°C (th. 3).

Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles



disparaissent). Cuire 30 min au four. Laisser bien refroidir et mettre 1 h au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le gril du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du gril et

laisser caraméliser en surveillant bien. La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface.

Astuce : La crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.

QUESTION
L'hypertension gravidique, c'est quoi ?

Qui est à risque ?

Les femmes enceintes. L'hypertension gravidique désigne une hypertension (supérieure à 14/9) survenant en fin de grossesse (après la 20^e semaine) en l'absence d'antécédent d'hypertension. Cette complication nécessite traitement et surveillance.

