

SANTÉ

Gastro : pas de coca, pas de carotte !

La gastro-entérite est la première cause de mortalité, hors accidents, chez les moins de 5 ans. Mais ce n'est pas la diarrhée elle-même qui menace les plus petits, c'est la déshydratation !

Si les grands peuvent facilement compenser les pertes hydriques et en sels minéraux en buvant beaucoup (eau, bouillons, etc.), c'est un réel problème pour les tout-petits. Chez les nourrissons, il est donc primordial de prévenir précocement cette complication qu'est la déshydratation, à l'aide de solutions de réhydratation orale. Leur efficacité est largement démontrée. Hélas, elles restent sous-utilisées. Ces solutés sont disponibles sans ordonnance en pharmacie. Avant l'épidémie, il est donc conseillé aux parents de nourrissons de compléter préventivement leur armoire à pharmacie avec ce produit. Mais aussi, il faut éviter de donner du coca ! Ce réflexe très répandu, voire systématique doit être abandonné. Les gastroentérologues pédiatres sont aujourd'hui très clairs : la prise de coca en cas de gastro peut se révéler dangereuse en aggravant les diarrhées. De plus, la teneur en sodium de cette boisson est trop faible pour compenser les pertes hydriques. Ces spécialistes conseillent également d'oublier les médicaments et la carotte, et de ne pas changer de lait.

Ratatouille provençale

7 tomates, 4 aubergines, 6 courgettes, 2 poivrons verts, 4 oignons, 4 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, du thym, du romarin, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre



Plongez les tomates pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante. Retirez-les. Supprimez le pédoncule, pelez-les, coupez-les en quartiers et épépinez-les. A l'aide d'un couteau économe, pelez les aubergines en retirant une lanière de peau sur deux. Rincez-les, séchez-les, ainsi que les courgettes. Coupez ces 2 légumes en tranches. Retirez le pédoncule et les graines des poivrons. Découpez la chair en lanières. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Chauffez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites dorer les rondelles d'aubergines sur les 2 faces. Retirez-les, puis laissez-les égoutter pendant 30 minutes. Procédez de la même façon pour les autres légumes, à l'exception des tomates. Éliminez entièrement l'huile de cuisson. Remplacez tous les légumes dans la cocotte. Ajoutez les quartiers de tomates, le basilic, les gousses d'ail pelées, le laurier, le thym et le romarin. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux 1 heure. En fin de cuisson, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Servez tiède ou froid.



Photos : DR

Peut-on prévenir la gastro ?

Le principal mode de contamination par les virus est représenté par les mains. Il faut donc respecter une hygiène rigoureuse très simple : se laver les mains soigneusement

et régulièrement à l'eau et au savon, et particulièrement avant de cuisiner, en sortant des toilettes, après les transports en commun, et aussi systématiquement avant de s'occuper de bébé.

Affinez vos mollets

Vous rêvez de mollets gracieux, galbés ? Voici un programme d'exercices pour les muscler tout en les affinant. A raison de 2 à 3 séances par semaine pendant 10 semaines, vous ne devriez pas tarder à obtenir des résultats probants.

EXERCICE 1

Debout, jambes tendues, pieds à plat sur le sol légèrement tournés vers l'intérieur. Montez sur la pointe des pieds en contractant les mollets et tenez 15 secondes au moins dans cette position. Redescendez lentement. 20 fois.

EXERCICE 2

Debout, les mains contre un mur et les bras fléchis, pied droit au sol à 1 mètre du mur et le pied gauche levé. Inspirez et, en soufflant, levez-vous sur la pointe du pied droit.

Revenez à la position de départ, changez de côté. 10 fois de chaque côté.

EXERCICE 3

Allongez-vous sur le sol, face à un mur. Posez vos talons au sol et les doigts de pieds contre



le mur. Tirez sur vos talons pour les rapprocher du mur : vous devez sentir les muscles de vos mollets s'étirer. 2 séries de 20 étirements.

NOTRE ASTUCE

Chez vous, prenez le réflexe de marcher régulièrement sur la pointe des pieds et non à plat. Cela fait travailler le mollet sans en avoir l'air.

Le masque qui élimine les boutons et les traces d'acné

Très souvent, à la suite d'un traitement anti-acné, les boutons et l'acné laissent des traces sous forme de taches brunes sur la peau du visage. Ces taches altèrent l'aspect général et le visage est moins attrayant. Ne paniquez pas, si c'est votre cas, car il est possible de les éliminer avec 2 ingrédients naturels : le miel et la cannelle. Un masque avec ces 2 produits permet d'avoir une peau nette et donne un joli teint et une apparence veloutée.

MASQUE AU MIEL ET À LA CANNELLE

Ingrédients :

Pour la préparation de ce masque anti-taches brunes, vous aurez besoin d'une cuillère à café de miel et d'une autre de cannelle en poudre.

Préparation :

Mélangez bien le miel et la cannelle et appliquez sur les



parties du visage où il y a des taches. Laissez agir pendant 20 à 25 minutes puis rincez à l'eau. Le masque peut être conservé au réfrigérateur pendant 4 à 5 jours. Ensuite, vous devez faire un autre mélange. Le masque miel-cannelle peut, non seulement être appliqué sur les parties qui posent problème, mais aussi sur l'ensemble du visage. Dans ce cas, laissez-le agir seulement 10 minutes. Après seulement deux semaines d'utilisation régulière, la peau devient souple et douce et l'inflammation et les points noirs disparaissent.

Contre-indications :

Ce masque n'est pas recommandé aux personnes qui souffrent de télangiectasies, de rosacée et autres maladies vasculaires de la peau, parce que le miel dilate

beaucoup plus les vaisseaux sanguins.

Comme substitut au miel, vous pouvez utiliser de l'argile blanche ou verte. Mélangez celle-ci avec la poudre de cannelle à parts égales. Diluez avec de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Flan pâtissier maison

Pour la pâte brisée maison :
250 g de farine, 125 g de beurre, 40 g de sucre, 5 cl d'eau, 1 jaune d'œuf, 1 pincée de sel



Tamisez la farine puis déposez au milieu 125 g de beurre en pommade coupé en dés. Mélangez avec les doigts puis déposez au centre de la pâte le jaune d'œuf, le sucre, l'eau additionnée d'une pincée de sel. Travaillez rapidement la pâte et formez une boule puis laissez reposer au frais pendant 1 heure. Lorsque vous étalez la pâte, prévoyez une épaisseur de 3 à 4 mm.

Attention à ne pas trop travailler la pâte.

Pour l'appareil à flan :

4 jaunes d'œufs
80 g de maïzena
1 litre de lait
2 gousses de vanille
120 g de sucre

Grattez les gousses de vanille et mélangez les graines de vanille au lait. Portez le lait à ébullition avec les gousses de vanille fendues. Retirez du feu et laissez infuser 15 minutes. À côté, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajoutez la maïzena. Remuez puis versez le lait bouillant et remuez avec énergie. Remettez la préparation sur le feu et laissez cuire à feu doux en remuant sans cesse pour ne pas que la crème accroche au fond de la casserole. Au bout de 5 minutes, la crème a épaissi et des bulles commencent à apparaître : stoppez la cuisson et versez sur la pâte brisée. Enfourez à 160°C pendant 45 minutes environ (la pointe du couteau doit ressortir sèche).

Et le flan aux œufs ?

Il ne faut pas le confondre avec le flan pâtissier ! On peut le préparer avec du caramel ou pas. Voici la recette :

Pour le caramel : Faites fondre 8 morceaux de sucre avec 1 cuillère à soupe d'eau et laissez caraméliser à feu doux. Lorsque le caramel est bien ambré, versez-le dans un moule.

Pour le flan aux œufs :

1 litre de lait
6 œufs
1 gousse de vanille
160 g de sucre semoule

Grattez la gousse de vanille et mélangez les graines de vanille au lait. Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue. Retirez du feu et laissez infuser 15 minutes. À côté, fouettez les œufs entiers et ajoutez le sucre. Remuez puis versez le lait tiède. Mélangez et filtrez. Versez la préparation dans le moule, sur le caramel. Faites cuire au bain-marie à 160°C pendant 40 minutes environ. Laissez tiédir puis réservez au frais pendant 3 heures avant de démouler.

Attention si...

...VOUS AVEZ UNE TENDANCE EXCESSIVE À AVOIR DES BLEUS

Ce symptôme peut indiquer une activité anormale des globules rouges, ce qui conduit souvent à un diagnostic de leucémie. Des bleus à des endroits inhabituels (les doigts et la paume des mains) et des taches rouges – pétéchies – sur le visage, le cou et la poitrine sont des symptômes que vous ne devez pas ignorer.

