

Trucs et astuces

Taches d'encre sur sol en plastique

Pour enlever une tache d'encre sur un sol en plastique, additionner de l'eau oxygénée à quelques gouttes de vinaigre blanc. Frotter la tache d'encre à l'aide d'un chiffon doux.



Dépoussiérer un radiateur électrique

Prendre un cintre, entourer tout autour un chiffon. Passer derrière le radiateur électrique. Pour la façade, utiliser une petite brosse. Passer la brosse sur les grilles pour dépoussiérer et nettoyer les aérations. Pour nettoyer les traces sur le radiateur et raviver la peinture, utiliser un chiffon imbibé d'alcool.

Détacher un matelas

- Bien aspirer toute la surface du matelas.
- Tamponner légèrement les taches avec de l'ammoniaque.
- Rincer avec une éponge humide.
- Puis sécher complètement le matelas.



Buvez de l'eau



La science l'a prouvé : être suffisamment hydraté permet de perdre du poids sans effort. Des chercheurs ont en effet réalisé une étude, parue dans le *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, et qui indique que le métabolisme de base augmente de près de 30% après qu'on a bu deux verres d'eau (ou plus exactement 40 centilitres). En buvant 1,5 litre d'eau tous les jours, on peut ainsi brûler près de 18 000 calories par an, soit environ 2 kilos !

BON À SAVOIR

Je m'ennuie, donc je grossis

Une étude récente a révélé que le sentiment de désespoir influencerait la prise de poids chez les femmes, car il les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues...

Certes, les facteurs psychologiques interviennent de manière plus ou moins importante dans la prise de poids chez les femmes. L'étude a noté que le quart de la nourriture consommée chaque jour par les femmes est la cause de l'ennui et non pas de la faim. Le sentiment qui les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues, plus de 520 calories par jour, surtout les hamburgers qui contiennent 492 calories et qui augmentent en effet leur poids et leur taille de vêtements en quelques



Photos : DR

semaines. Le désespoir influence aussi la prise de poids chez les hommes qui consomment l'équivalent de 650 calories par jour, mais les femmes restent plus enclines à manger, surtout si elles sont trop frustrées. aussi, la

dépression, le stress, l'ennui et la frustration peuvent augmenter l'appétit et provoquer une prise de poids chez certaines personnes alors qu'elles peuvent diminuer la sensation de faim chez d'autres.

Basboussa noix de coco

1 verre de semoule, 1 verre de farine, 1 verre de sucre, 1 verre de noix de coco, 1 verre d'huile, 1 verre de lait, 2 œufs, 1 c. à c. de levure chimique. Pour le sirop : 3 tasses d'eau mélangée avec de l'eau de fleur d'oranger, 1,5 tasse de sucre, de la vanille, du citron. Mélanger les ingrédients du sirop et faire cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Laisser tiédir. Batre les œufs et les mélanger au lait, à l'huile et au sucre. Ajouter la semoule, la farine et la levure et les ajouter au mélange lait et huile. Beurrer un plat allant au four et y verser la préparation. Faire cuire doucement pour pas que la semoule sèche. A la sortie du four répartir le sirop sur le gâteau et le saupoudrer de noix de coco.



SANTÉ

Vos triglycérides sont trop élevés ?



Les triglycérides sont des graisses indispensables au fonctionnement de l'organisme. Ils sont fabriqués par le foie mais proviennent également des graisses que vous mangez. Ils sont stockés dans le tissu adipeux. Comme pour le cholestérol, concentrer

trop de triglycérides présente un risque pour la santé.

Causes

Un taux élevé de triglycérides dans le sang est lié à une consommation excessive de sucre et à un excès de poids. Le

traitement pour les réduire repose sur des mesures diététiques, donc un régime anti-graisse en cas de surpoids, et sur un changement de mode de vie.

Conséquences

L'excès de ces graisses dans le sang peut être à l'origine d'une inflammation du pancréas (pancréatite) et favorise la survenue d'accidents cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC). Comment faire baisser les triglycérides :

-Faire un régime anti-graisse

Si vous avez un excès de poids, faites un régime pour

perdre quelques kilos permettra de normaliser vos triglycérides. Pour cela, évitez de manger des graisses telles que le beurre, le fromage, les viandes grasses, les pâtisseries et cuisinez avec très peu de matières grasses. Prenez au moins trois repas équilibrés par jour. Si votre poids est normal, ne faites pas un régime sans ou pauvre en graisses. Rappelez-vous que les triglycérides sont fabriqués surtout à partir des sucres. Et n'oubliez pas de contrôler votre taux régulièrement, au moins tous les 3 mois, pour savoir où vous en êtes.



Paupiettes de veau au fromage



4 filets de veau, 1c. à c. de moutarde, sel et poivre noir.

Pour la farce : 1 petit oignon, 1 tomate, 100 g de fromage râpé, 1 c. à c. rase de basilic sec, sel, poivre noir et huile.

Pour la sauce : 1 oignon, 1 tomate, 1 c. à s. de concentré de tomates, sel, poivre noir et piment doux, huile d'olive, 1/2 c. à c. de basilic sec, 2 c. à s. de farine.

Saler, poivrer la viande et la badigeonner de moutarde. Laisser mariner le temps de préparer la farce. Couper l'oignon en fines lamelles et le faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser à petit feu jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Hors du feu, incorporer la tomate coupée en petits dés et éépînée, le fromage râpé et le basilic. Diviser la farce en

quatre et déposer sur chaque filet une portion. Rouler sans trop serrer et attacher avec du fil. Passer les paupiettes dans de la farine et les mettre à dorer à feu vif dans une cocotte contenant de l'huile chaude. Ajouter ensuite l'oignon râpé et laisser encore 4 à 5 minutes. Incorporer le reste des ingrédients : la tomate en petits dés, le concentré de tomates, les épices et le basilic. mouiller avec peu d'eau chaude si vous voulez une sauce réduite et plus d'eau si vous voulez plus de sauce. Fermer la cocotte et laisser cuire 10 minutes de plus après la mise en rotation de la soupape.

Conseil :

Laisser refroidir les paupiettes avant de les découper pour avoir de beaux morceaux, avec une farce qui ne déborde pas.

QUESTION

Pourquoi a-t-on la voix enrouée le matin ?

Le matin, les cordes vocales sont détendues. Elles sont aussi plus ou moins enflées en raison d'éventuels ronflements, d'une respiration nocturne par la bouche si le nez est un peu congestionné, voire d'une toux. Elles peuvent enfin être recouvertes de mucus accumulé par l'écoulement nasal. Résultat, au réveil, la voix est plus grave, le temps que les cordes vocales se nettoient avec les premières vibrations et qu'elles reprennent leur forme normale.