

NUTRITION

Mythes alimentaires à oublier

En matière de nutrition, certaines légendes ont la vie dure... Heureusement, la science apporte enfin quelques réponses à certains mythes sans fondement.

Non, le lait n'est pas mauvais pour les articulations

On prétend parfois que le lait serait mauvais pour les articulations et qu'il pourrait provoquer ou aggraver les symptômes de l'arthrite. Mais aucune étude ne s'est penchée sur ce sujet. En réalité, les rares résultats obtenus indiqueraient plutôt que les produits laitiers auraient un effet bénéfique sur cette maladie articulaire ! En effet, chez les femmes atteintes d'arthrite et consommatrices régulières de lait, la maladie semble progresser moins vite. Mais ce n'est pas vrai pour le fromage, qui aggraverait en effet le problème.

Non, l'œuf n'est pas mauvais pour la santé

Pendant longtemps, on nous a expliqué que l'œuf était mauvais pour la santé. En effet, il est riche en cholestérol, ce qui amenait

les experts en nutrition à penser qu'il pouvait provoquer des problèmes cardiaques et même accroître le risque d'AVC. Mais il n'en est rien, comme l'ont montré plusieurs études. On sait par exemple que seulement 25% du cholestérol sanguin provient de l'alimentation. Notre foie en fabrique naturellement.

Quand on consomme beaucoup de graisses saturées, il y a un problème. Mais l'œuf n'apporte que peu de cette catégorie de graisses. De plus, il est riche en autres substances nutritionnelles qui aident en réalité à lutter contre le mauvais cholestérol : acides gras insaturés, minéraux, acide folique et vitamines B.



Photos : DR

Trucs et astuces

Réaliser un repassage parfumé

Pour parfumer légèrement les vêtements que l'on repasse, il suffit de mélanger dans un vaporisateur propre un mélange composé de 1/4 de son assouplisseur pour vêtements habituel avec 3/4 d'eau. Lors du repassage, vaporiser légèrement cette solution sur les vêtements et repasser.

Conserver le noir de vos pulls

Pour redonner de la couleur à vos pulls noirs, offrez-leur le jus de cuisson des épinards.

**Des chaussettes toujours blanches**

Pour rendre la blancheur à vos chaussettes, mettre dans l'eau de lavage du jus de citron.

Faire mûrir les pommes

Pour faire mûrir vos pommes, mettez à côté des pommes déjà mûres. Pour redonner un petit coup de fouet à vos anciennes pommes, faites-les tremper quelques instants dans de l'eau bouillante.

Madeleines aux pommes et pépites de chocolat

2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre + 1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique



Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les

carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four chauffé th.7/8 (220°C).

BON À SAVOIR
Comment traiter un ongle incarné

On dit qu'un ongle est incarné lorsqu'il pénètre dans les tissus qui limitent ses bords latéraux. Le résultat est : douleur, rougeur, gonflement et parfois infection en cas de traitement précoce ! Les causes quant à elles sont nombreuses : ongles mal taillés, chaussures trop serrées, maladie héréditaire, blessures, etc. Si vous souffrez de ce problème, consultez un médecin si la rougeur semble se propager ou si

vous souffrez de diabète ou tout autre maladie qui provoque une mauvaise circulation sanguine au niveau des pieds. Sinon, si l'inflammation n'est pas propagée, trempez vos pieds dans de l'eau chaude pendant 15 à 20 minutes trois à quatre fois par jour, ensuite placez des morceaux de coton sous le bord incarné. Appliquez une crème antibiotique sur la zone et mettez un bandage autour de l'orteil. Pensez à porter des chaussures ou des sandales à bout ouvert jusqu'à ce que votre orteil guérisse. Prenez des analgésiques qui aident à soulager la douleur.



Pommade pour douleurs musculaires



Quand vous vous massez avec une pommade contre une douleur quelconque, celle-ci s'évapore rapidement avec ses principes actifs ; pour éviter ce problème et rendre son action

plus efficace, il suffit, après massage, d'envelopper la partie du corps massée (cheville, cuisse, poignet, genou...) avec du film transparent de cuisine ou un

sachet plastique dont vous aurez découpé le fond ; entourez d'une bande pour bien maintenir le tout et gardez le «bandage» pendant plusieurs heures (12h, voire plus).

SOLES MEUNIÈRES

Des filets de sole, beurre, sel, farine

Sécher les soles avec un papier absorbant. Les enduire d'une fine couche de farine de chaque côté.

- Dans une poêle, faire fondre un gros morceau de beurre et mettre les soles à cuire.

Les retourner pour qu'elles prennent un aspect doré de chaque côté.

- Saler et remettre un morceau de beurre par-dessus - Servir chaud.



Attention au maquillage périmé !



Les dates de péremption existent pour une raison, mais la plupart des gens ne jettent pas les produits quand ils le devraient. Donc, comme vous jetez du lait périmé, vous devez aussi jeter le mascara, le rouge à lèvres ou tout autre produit que vous avez depuis

longtemps. Vous courez le risque de contracter une infection comme la conjonctivite ou une irritation indésirable de la peau si vous utilisez un produit ayant expiré. En effet, celui-ci peut contenir des bactéries. La plupart des

produits ont un symbole qui indique le temps de leur validité à partir de leur ouverture. Le mascara et l'eye-liner ont généralement la durée de vie la plus courte. Il est recommandé de les jeter après trois mois d'utilisation.