BON À SAVOIR

JAMBES LOURDES, QUE FAIRE ?

Des vêtements confortables
Le choix de vos vêtements est déterminant si vous avez les jambes lourdes. Certains habits gênent le retour veineux. On adopte : des vêtements confortables, amples, souples et larges, qui ne serrent ni le ventre ni la taille.
On oublie : le corsaire, la ceinture qui marque trop la taille, la jupe ou le jean moulant, le collant et… la gaine, ainsi que tout ce qui comprime les cuisses et les mollets (pour éviter de bloquer la circulation sanguine).

Evitez aussi les talons trop hauts ou trop plats. Hauteur conseillée : 2 cm.

Surélevez vos pieds
De tout temps on préconisait de surélever les jambes pour dormir…
Le conseil est toujours valable. On adopte : le coussin à placer sous les pieds au moment du coucher pour la nuit, ou, durant la journée, sur une chaise face à la vôtre, lorsque vous devez rester en position assise. Vous pouvez disposer en plus des serviettes de toilette humidifiées à l'eau froide sur vos jambes. Sensation de fraîcheur et soulagement immédiats. En cas d'œdème, ces deux astuces aident à «dégonfler». On oublie : les positions assise ou debout prolongées lorsqu'elles maintiennent les jambes en-dessous du niveau du bassin.

L'alimentation anti-jambes lourdes
L'alimentation joue un rôle essentiel en cas de jambes lourdes. On adopte : les fruits et les légumes frais à chaque repas. Leurs vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines, et leurs fibres boostent le transit intestinal, ce qui limite la stase veineuse. Il faut également boire beaucoup. L'eau permet d'éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux engorgés… Optez pour le thé vert afin de tonifier les parois des vaisseaux sanguins. Enfin, si vous faites de

Photos : DR

la rétention d'eau, mettez l'accent sur la vitamine PP. On oublie : la cigarette, qui dilate les veines, et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes, ou toute alimentation déséquilibrée favorisant la constipa

CHEVEUX BLANCS

Le stress fait blanchir les cheveux, nous l'avons tous remarqué. Les causes de ce blanchissement prématuré sont encore méconnues, mais il pourrait s'agir d'une migration des mélanocytes (les « colorants » du cheveu) du cuir chevelu vers d'autres zones du corps.
Pour y remédier, sachez avant tout qu'il n'existe pas de solution pour retrouver sa couleur naturelle sans faire une teinture. Il faut, pour prévenir les dégâts, adopter une meilleure hygiène de vie, tout simplement !

Gâteau au yaourt, sirop au citron

Cuisson 50-60 minutes, 1/2 bol de farine tamisée, 1/2 cuil. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs, légèrement battus. Sirop de citron : 1 1/4 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron, émincé, 2 cuil. à soupe de jus de citron, chantilly

Préchauffer le four à 180 °C. Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé. Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu. À la louche, remplir le moule de cette pâte. Faire cuire au four environ 1 heure. Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche. Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 minutes avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly. Sirop au citron : mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole. Chauffer à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir. Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

Fondue d'aubergines aux pois chiches

400 g de pois chiches (en conserve), 1 c. à s. d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de cumin, coriandre fraîche ciselée, 2 petites aubergines, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 oignon, menthe fraîche ciselée, sel, poivre.

Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, dans le sens de la largeur. Disposez-les sur une plaque huilée au pinceau et mettez sous le gril du four. Dès coloration, retournez les rondelles pour faire griller l'autre face. Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites blondir l'oignon et l'ail dans le beurre fondu environ 5 minutes. Remuez de temps en temps. Lavez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés et ajoutez-les dans la sauteuse bien chaude. Saupoudrez de cannelle et de cumin, d'une pincée de sucre (pour ôter l'acidité des tomates) et salez. Couvrez et cuisez à feu doux pendant 10 minutes. Une fois grillées, mélangez les aubergines à la préparation précédente. Rincez et égouttez les pois chiches. Ajoutez-les dans la sauteuse et assaisonnez avec le sel et le poivre. Poursuivez la cuisson en couvrant partiellement sur feu doux jusqu'au moment de servir. Ajoutez la coriandre et la menthe fraîches ciselées au dernier moment. Suggestion : servir avec un yaourt assaisonné de menthe fraîche et de cannelle.

SANTÉ

Les coliques néphrétiques, souvent une affaire de famille

La présence de calculs dans les reins peut passer totalement inaperçue. Mais quand ils sont trop gros ou migrent dans l'appareil urinaire, ils provoquent des coliques néphrétiques extrêmement douloureuses.

Neuf fois sur 10, les coliques néphrétiques sont liées à la présence d'un calcul coincé dans l'uretère, le canal reliant le rein à la vessie. Cette obstruction crée en amont de l'obstacle une surpression d'urine expliquant les intenses douleurs si typiques de la colique néphrétique. On ignore pourquoi chez certains la présence de ces petits amas de cristaux ne pose pas de problème alors que chez d'autres, elle se solde par des coliques néphrétiques souvent récidivantes. On sait par contre qu'il existe une prédisposition familiale aux calculs, apparemment transmise par le père. Il semblerait aussi que les coliques néphrétiques surviennent plus facilement le matin, et qu'elles touchent davantage les professions exposées à de fortes chaleurs ainsi que les hôtesses, les stewards et les pilotes. Cette prédominance confirmerait un lien entre déshydratation et coliques néphrétiques.

Fièvre et urines bloquées sont des urgences
Mais attention, qu'il s'agisse d'un premier épisode ou d'une récidive, il faut impérativement se rendre aux urgences si la douleur s'accompagne de fièvre et/ou si on ne parvient plus à uriner. Dans le premier cas, la fièvre indique la présence dans les urines du rein d'une infection qui peut passer dans le sang et provoquer une septicémie. Dans le second cas, le rein bloqué est exposé à l'insuffisance rénale aiguë. Une colique néphrétique simplement douloureuse mais qui résiste aux antidouleurs ou touche une population fragile (diabétiques, femmes enceintes, insuffisants respiratoires, hépatiquess , cardiaques ou rénaux) doit également conduire aux urgences.

Le chou. S'il est l'aliment de base de nombreuses soupes minceur, c'est pour une bonne raison : il est un aliment à «calories négatives».
En d'autres termes, vous dépensez plus de calories en le mangeant que celles qu'il vous apporte ! Autre avantage : il brûle les graisses et agit comme diurétique. A consommer tous les jours, au déjeuner ou au dîner.

NUTRITION

L'avocat booste les propriétés des autres aliments

Intégrer quelques tranches d'avocat à une salade permet à votre organisme d'absorber trois à cinq fois plus de caroténoïdes, des pigments présents dans certains végétaux, riches en provitamine A et en antioxydants.