

BON À SAVOIR

Le pire ennemi de nos dents : le sucre

Nos dents peuvent être agressées de bien des façons, un coup, une chute, un os, le suivi d'un traitement médicamenteux, une maladie, etc. Mais au quotidien, tout au long de la journée, le pire ennemi de nos dents est le sucre. Comment cet ennemi redoutable s'y prend exactement pour endommager nos dents ?

Le sucre nourrit les nombreuses bactéries qui cohabitent dans notre bouche, lesquelles produisent des acides.

Ces acides peuvent endommager les tissus minéralisés de la dent et à la longue provoquer des caries.

Mais il faut savoir que le sucre agit également selon un autre mécanisme, renforçant son potentiel cariogène : le sucre que l'on mange contribue à diminuer le pH de la salive, ce qui amplifie l'acidité buccale et donc le risque de caries.

Comment s'en protéger ?
- En limitant la quantité de sucre consommé bien sûr ! Mais pas seulement. En se lavant les dents après chaque repas.

- En évitant le grignotage, et, à défaut, en se lavant les dents après.

À savoir que même le pain et le lait contiennent des sucres (glucides complexes), et entraînent donc une production d'acides par les bactéries.
- En consommant un chewing-gum sans sucre lorsque l'on ne peut pas se laver les dents (la mastication augmente la quantité de salive et permet un auto-nettoyage des dents).



Photos : DR

Muffins aux thon et olives noires

180 g de thon à l'huile, 100 g de farine, 70 g d'olives noires dénoyautées, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche liquide, 90 g de fromage râpé, 1 c. à café de levure, sel, poivre.

Préchauffez le four th.7 (200°C). Mettez le thon, les œufs, la crème, le fromage râpé dans le mixeur, assaisonnez et mixez 2 min. Intégrer la farine et la levure. Coupez les olives en rondelles et ajoutez-les à la préparation. Versez dans des moules en silicone en part individuelle et enfournez pendant 20 min. Servez avec un peu de fromage râpé sur le dessus.



TRUCS ET ASTUCES

Hoquet

Si vous avez le hoquet, prenez un sucre, trempez-le dans du vinaigre de cidre et mangez-le.

Mal de gorge

Si vous avez mal à la gorge, préparez un mélange fait de citron et de miel que vous buvez le matin.

Gommage «fait maison»



Petite recette simplissime pour avoir une peau de bébé :

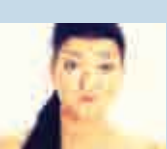
mélangez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre avec 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Cette quantité est généralement suffisante pour un gommage du corps entier.

Finis les yeux gonflés !

Pour éviter les yeux gonflés au réveil, faites infuser des fleurs de camomille, puis déposer sur vos yeux la préparation avec un morceau de coton sur chaque œil. A faire le soir avant de se coucher.



Lèvres gercées



Si vous avez les lèvres gercées, appliquez comme une

pommade du miel. Pour vous simplifier la tâche, mettez le miel dans un petit flacon, fermez-le avec un bouchon pour que le miel garde ses bienfaits. Prenez après des cotons-tiges pour en appliquer sur vos lèvres.

PARENTS

Savoir encourager votre enfant



Nous intervenons régulièrement quand quelque chose ne va pas ou nous dérange, mais quand l'enfant s'améliore, nous oublions parfois de le souligner.

L'enfant est très sensible à notre opinion, de même qu'à celle de ses professeurs et de ses amis. S'il sent que nous reconnaissons ses efforts, cela

l'encouragera à poursuivre dans la bonne voie. Et attention quand nous avons un reproche à lui faire ! Ne pas dire : «Tu coupes toujours la parole.»

Les «jamais» et les «toujours» sont parfois blessants. La veille, l'enfant peut avoir attendu son tour pour parler. Il se dira : «Pourquoi faire des efforts pour m'améliorer ? Maman ne les remarque pas.» Il est important de renforcer les comportements positifs, même s'ils ne sont pas fréquents. Ça finit par être payant.

Vous êtes tout le temps fatiguée ? Essayez...

Les amandes trempées

Les amandes sont très riches en nutriments essentiels, et le fait de les faire tremper débloque tout leur potentiel nutritif. Le trempage (pendant au moins huit heures) augmente le taux de vitamines tout en éliminant les inhibiteurs enzymatiques qui ralentissent la digestion.

Après le trempage, n'hésitez pas à les déshydrater complètement en les laissant sécher.



Régimes : trois «évidences» pas évidentes à vivre

- C'est très dur de maigrir, c'est plus simple de ne pas grossir. C'est un peu comme la cigarette : c'est plus malin de ne jamais commencer à fumer, que de galérer pour arrêter. Explication scientifique: pour maigrir, il faut «se priver» d'au moins 500 kcal/jour, tous les jours. Pour éviter de grossir, faut «se priver» de 50 kcal/jour : c'est plus humain.

- Faut pas maigrir vite : si vous perdez plus d'un kilo par semaine, c'est sûr que vous récupérerez tout ensuite. Votre corps aura «besoin» de reprendre. C'est le yo-yo : je maigris, je grossis, je maigris, je regrossis... et à chaque fois je remonte... un peu plus haut. Non, il ne faut pas «faire un régime» (provisoire). La seule solution durable, c'est de trouver une façon de vivre qui

permette de ne pas grossir, et, éventuellement, de maigrir doucement (moins de 500 g par semaine). C'est frustrant parce que, sur la balance, ça ne se voit pas. Mais c'est la seule solution à long terme. -Avec l'âge, les besoins en calories diminuent. Après 25-30 ans beaucoup de gens se font une «bouée» (le pneu autour du ventre), et leur balance grimpe. L'arrêt du

sport, les petits plats... se voient de plus en plus. Si on ne fait pas attention, ça va continuer. Pourquoi ? Car on a moins besoin de calories à 40 ans qu'à 30, et moins à 50 qu'à 40. Notre «masse maigre» (= les muscles) diminue peu à peu. Or, c'est elle qui brûle les calories. Donc, chaque décennie, il faut manger moins de calories qu'avant.



Cœur au chocolat

200 g de beurre, 200 g de sucre, 200 g de chocolat, 5 œufs, 100 g de farine

Pour la crème :
25 cl de lait, 25 cl de crème liquide, 100 g de sucre, 6 jaunes d'œufs, 1 gousse de vanille (ou sachet de vanille)



1 - Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites fondre au bain-marie ou au micro-ondes le chocolat avec le beurre en parcelles. Cassez les œufs entiers dans une jatte, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine puis le mélange chocolat/beurre en fouettant.

Beurrez un grand moule rectangulaire et versez-y la pâte.

Faites cuire pendant 30 à 35 min au four. Pendant ce temps, préparez la crème. Versez le lait et la crème liquide dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et portez à ébullition. Battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Quand le lait bout, versez-en une louche dans le mélange jaunes/sucre en fouettant.

Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu doux en remuant sans arrêt avec une spatule en bois jusqu'à épaississement.

La crème ne doit jamais bouillir.

Versez la crème dans une jatte et laissez refroidir en remuant de temps en temps.

Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

Découpez les parts à l'aide d'un emporte-pièce en forme de cœur.

Servez avec la crème anglaise.