

SANTÉ

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui provoque des lésions au cerveau. Les symptômes comprennent les pertes de mémoire, la difficulté à accomplir des tâches de la vie quotidienne, de même que des changements d'humeur et de comportement.

Tajine de poulet aux gingembre et citrons confits

Morceaux de poulet, 1 citron confit, 1 petit morceau de gingembre frais, 1/2 bouquet de coriandre fraîche, 1 oignon, 5 cl d'huile d'olive, 1/2 c. à café rase de cumin, sel, poivre



Coupez le citron confit en quartiers. Epluchez et râpez le gingembre. Pelez et émincez l'oignon. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. Gardez quelques brins entiers pour décorer, ciselez le reste.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les morceaux de poulet. Quand ils sont bien colorés, retirez-les de la cocotte et remplacez-les par les oignons. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Remettez alors les morceaux de poulet, ajoutez les quartiers de citron confit, la coriandre ciselée, le gingembre râpé et le cumin. Mélangez, salez et poivrez. Versez un fond d'eau et couvrez. Faites cuire 1 heure 30 à feu doux en remuant de temps à autre. Si le tajine attache, remettez un peu d'eau au cours de la cuisson. Versez le tajine dans un plat, décorez avec les feuilles de coriandre entières et servez très chaud.

Les vertus du bicarbonate de soude !



On peut l'utiliser sans risque en cuisine. Vrai. On peut utiliser le bicarbonate

de soude en cuisine. Pourquoi ? Parce qu'il est naturel, comestible et non toxique. On peut l'utiliser pour nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer. Le bicarbonate est aussi un agent levain, il peut compléter la levure utilisée en cuisine.

Préparation : saupoudrez quelques grammes de bicarbonate sur les fruits et les légumes, frottez-les puis rincez-les à l'eau.

Comme complément de levure : une cuillère à café de bicarbonate pour 500 g de farine.



Les personnes peuvent penser, à tort, que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement. Il est donc important de consulter un médecin dès l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, car ils pourraient être causés par d'autres maladies comme la dépression, l'incompatibilité de médicaments ou une infection.

Afin de vous aider à reconnaître les signes précurseurs de la maladie, voici la liste de symptômes :

- Pertes de mémoire qui nuisent aux activités quotidiennes.

- Difficultés à exécuter les tâches familières.

Dans le cadre de nos activités quotidiennes

- Problèmes de langage.
- Désorientation dans l'espace et dans le temps.
- Jugement amoindri.
- Difficultés face aux notions abstraites.
- Objets égarés.
- Changements d'humeur ou de comportement.
- Changements dans la personnalité.
- Perte d'intérêt.

L'univers des parfums



Il est si vaste que les découvrir tous en même temps est impossible. Découvrons quelques notes parfumées...

Boisé

Les parfums boisés sont composés à partir de certaines essences de bois, de santal, de cèdre, de palissandre, de sassafras, de rose, de cannelle, d'eucalyptus, d'acacia, d'aloès. La

fragrance boisée est généralement plus soutenue que celle des fleurs des mêmes arbres, notamment la rose et l'acacia. Les parfums dit «à dominante boisée» sont en fait des bouquets que l'on peut composer de notes fleuries, épicées, ou musquées. Selon leur caractère singulier, on peut choisir de les porter durant la journée, l'automne et l'hiver et leur

préférer au printemps et en été des dosages plus fleuris, légers et aériens.

Epicé

Les épices que l'on utilise traditionnellement en parfumerie sont généralement la cannelle, la cinnamome, le girofle, le macis, le piment et la muscade. Ils se marient volontiers dans des mélanges exotiques, comme le piment avec le patchouli, la cannelle avec le narcissus ou bien encore la muscade avec la violette... Ces parfums sont voluptueux, pleins de mystère, de féminité et un brin de fantaisie. Ce sont des parfums à porter en toutes saisons. Ces bouquets capiteux dont vous ne pouvez plus vous passer vous prennent dès le saut du lit...

Ventre plat et ferme

Pour obtenir un ventre plat et ferme, il est indispensable d'hydrater et de tonifier quotidiennement votre peau. La peau du ventre est particulièrement souple (elle se tend et détend considérablement au moment de la grossesse) mais fragile. Prenez-en soin ! Evitez les bains trop chauds. Ne portez pas de pantalons trop serrés qui atrophiaient les muscles abdominaux. Fuyez le contact avec le soleil. Effectuez des massages le matin à l'aide de lait hydratant ou d'huile d'amande douce. Enlever les peaux mortes en effectuant régulièrement un gommage.

Raffermer son ventre

Procédez chaque semaine à un massage léger au gant de crin ou avec une éponge bien ferme et ensuite à une application d'huile de germes de blé.



LES CROISSANTS



250 g de farine, 50 g de sucre semoule, 125 g de beurre ramolli, 20 g de levure de boulanger, 10 cl d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 1 jaune d'œuf

Dans une terrine, versez la farine tamisée. Ajoutez le sel, le sucre et la levure délayée dans de l'eau tiède. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait un aspect homogène. Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop ferme et pétrissez de nouveau. Couvrez à l'aide d'un torchon et laissez monter la pâte pendant 2 heures, dans un endroit chaud (entre 24° et 26° C), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Ensuite, mettez la pâte, toujours couverte d'un torchon, dans le congélateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle 3 fois plus long que large. Étalez le beurre ramolli sur la moitié de la surface puis rabattez la moitié non beurrée sur l'autre. Abaissez la pâte en un rectangle 3 fois plus long que large. Rabattez les 2 extrémités vers le centre.

Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Sortez la pâte et recommencez l'opération précédente. Remettez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle de 15 cm de largeur sur 5 mm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau, coupez des triangles de 10 cm de base sur 15 cm de hauteur. Roulez les croissants en partant de la base. Courbez pour former des croissants que vous disposerez sur une plaque, en veillant à laisser un espace de 5 cm entre les croissants. Badigeonnez la surface des croissants avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Laissez gonfler dans un endroit chaud (24 et 26° C) et à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Enfouez dans un four très chaud (entre 220 et 250° C) pendant 20 minutes. Remarque : vous pouvez confectionner une grande quantité de pâte que vous congèlerez pour une utilisation ultérieure, en fonction de vos besoins.

BON À SAVOIR
10 astuces anti-migraine

La persistance de maux de tête handicap considérablement vos capacités de concentration, transforme les minutes en heures. Pour mettre fin à votre calvaire et rappeler au calme vos neurones, essayez ces quelques trucs :

- 1 - Prenez un médicament antidouleur ne nécessitant pas de prescription médicale tout en vous assurant de suivre les indications écrites sur l'emballage ;
- 2 - si les maux de tête semblent directement liés à un stress, essayez de vous éloigner de sa source pendant un moment ;
- 3 - sortez et prenez un bol d'air ;
- 4 - faites un petit somme ;
- 5 - allongez-vous sur le dos avec une serviette chaude

sur la nuque et les épaules ;

- 6 - demandez à une âme charitable de vous masser les muscles de la nuque et des épaules ;
- 7 - le froid peut également être un remède, vous pouvez être soulagé en appliquant une poche de glaçon sur votre nuque ; respectez une bonne hygiène de vie ;
- 8 - assurez-vous d'avoir des nuits suffisamment longues ;
- 9 - consacrez dix minutes quotidiennes à des exercices physiques légers ;
- 10 - prenez des repas légers et équilibrés.

Il apparaît également qu'arrêter de fumer peut réduire le risque de survenue des maux de tête. D'autres techniques de relaxation et de réduction du stress (yoga, méditation...) peuvent parfois apporter des résultats convaincants.