

BON À SAVOIR

Quelles vitamines pour les femmes ?

Vitamine E : pour la peau

La vitamine E n'est pas nécessaire uniquement pour les femmes, mais elle a une grande importance pour la peau.

C'est donc, entre autres avantages, une vitamine «beauté». Elle renforce le film de lipides qui protège notre peau contre les agressions (rayons UV, pollution, fumée de cigarette) et diminue aussi le vieillissement des cellules.

Certaines crèmes ou produits de beauté contiennent de la vitamine E, mais vous pouvez aussi la trouver dans votre alimentation.

Les aliments riches en vitamine E : Huiles et margarines végétales, fruits secs oléagineux (cacaahuètes), germe de blé et d'autres céréales, légumes verts, beurre, foie.

Vitamine D : attention les os !

La vitamine D est un peu particulière, puisque notre peau peut la synthétiser si elle est exposée aux rayons du soleil. Cependant, cette source n'est pas suffisante, et aujourd'hui encore moins qu'hier.

Notre style de vie toujours plus tourné vers l'intérieur et le fait que nous nous protégeons (à juste titre) de plus en plus efficacement contre les rayons du soleil pour diminuer notre risque de développer un cancer de la

peau fait que notre corps reçoit au final assez peu de rayons UV.

Or, la vitamine D est très importante pour la fixation du calcium sur les os. Les femmes, très sujettes à l'ostéoporose, en ont donc un grand besoin. Récemment, un effet protecteur de la vitamine D contre le cancer a aussi été démontré.

Les aliments riches en vitamine D : Foie, poissons et huile de foie de morue, jaune d'œuf, lait entier.

Vitamine B9 : l'acide folique, pour les bébés

L'acide folique est une vitamine fondamentale pour la formation des cellules de l'organisme pendant toute la vie ; mais pendant la grossesse, il est encore plus important parce qu'il intervient dans la formation du système nerveux central du bébé. Il est donc conseillé aux femmes enceintes de prendre une supplémentation en acide folique ; et même, parce que le système nerveux se forme dans les toutes premières semaines de la grossesse, de commencer dès que la conception est programmée. Attention, ce conseil n'est pas valable uniquement pour les femmes... Une étude récente a montré que les pères aussi gagneraient à augmenter leur consommation d'acide folique.

Les aliments riches en vitamine B9 : Foie, lait, fromages, légumes verts.



Photos : DR

Flan de laitue aux noix de cajou

Concassez une dizaine de noix de cajou. Mélangez avec 2 œufs battus et 10 cl de crème fraîche. À côté, faites blanchir 300 g de laitue 5 minutes dans un bouillon de légumes. Mixez les feuilles de laitue et incorporez à la préparation. Assaisonnez. Versez dans des verrines et enfournez au bain-marie à 180°C pendant 20 minutes environ.



Îles flottantes au chocolat



Blancs d'œufs : 4, sucre : 30 g, lait : 50 cl, crème anglaise au chocolat : chocolat noir : 60 g, sucre : 30 g, jaunes d'œufs : 3, copeaux de chocolat

Préparez les îles flottantes : battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cuillers à soupe et plongez-les dans le lait. Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les

pocher sur l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Préparez la crème anglaise : réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu. Mélangez bien. Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez. Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige. Décorez avec des copeaux de chocolat.

Trucs et astuces

***Mal blanc**

Quand vous avez un mal blanc, c'est-à-dire une bosse bien rouge qui a tendance à blanchir au coin d'un ongle, une astuce miracle : trempez de la mie de pain dans du lait, posez sur la bosse, et laissez sécher. La douleur disparaît aussitôt. Renouvelez l'opération si résistance.

***Haricots parfumés.**

Les haricots verts seront délicieusement parfumés si on met quelques feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Ils seront aussi plus digestes.

***Enlever une éraflure sur un écran LCD.**

Vous venez de rayer votre écran LCD? Frottez doucement avec le bout en gomme d'un crayon en suivant l'éraflure : cela créera de la friction qui chauffera les cristaux liquides de l'écran et fera disparaître la marque.

***Odeurs de camembert.**

Pour éviter les odeurs de camembert à l'ouverture du frigo, mettre quelques branches de thym à l'intérieur de la boîte.

***Cocotte en terre cuite.**

Pour éviter que votre cocotte en terre cuite ne se fende, la tremper dans l'eau pendant 15 à 20 minutes avant chaque utilisation.



SANTÉ

Votre thyroïde fonctionne mal

Si vous transpirez beaucoup et dans des situations inhabituelles (par exemple quand vous êtes assis au calme dans une pièce fraîche, loin de toute situation de stress), vous souffrez peut-être d'hyperhidrose. C'est dû à une trop grande stimulation des nerfs qui déclenchent les glandes sudoripares, comme s'ils étaient constamment en position «marche», incapables de se mettre en position «arrêt». Cela arrive plus souvent aux enfants, adolescents

et jeunes adultes ayant des antécédents familiaux, sans qu'on en connaisse réellement la cause. Mais parfois, l'hyperhidrose est un effet secondaire d'une autre pathologie comme la maladie de Parkinson, la goutte ou encore l'hyperthyroïdie. Si cinq minutes après la douche, vous êtes déjà trempé de sueur, demandez à votre médecin de faire un dosage de la TSH, afin de vérifier que votre thyroïde fonctionne bien.



QUESTION

Le chocolat light est-il moins calorique ?

Faux. Le chocolat light n'a de léger que le nom. Le sucre est remplacé par des polyols et quelquefois par des graisses. Le chocolat est alors aussi calorique qu'un chocolat normal, voire plus.



Aphtes dans la bouche : comment s'en débarrasser sans médicaments

Astuce 1 : l'eau salée

Parmi les astuces les plus prisées pour soulager la douleur des aphtes, il y a les gargarismes à l'eau salée. Le sel est un antiseptique très efficace et va de ce fait permettre de supprimer les douleurs. Mélangez une cuillère à café de sel dans un verre d'eau et utilisez cette solution en gargarismes, en insistant sur la zone de l'aphte. Vous pouvez répéter cette astuce

plusieurs fois par jour.

Pour accélérer la guérison des aphtes, vous devez boire de l'eau tiède citronnée le soir avant de dormir. Ne mettez pas de sucre, ajoutez du miel qui va sucrer la boisson et accélérer la cicatrisation grâce à ses vertus.

Astuce 2 : les glaçons

Vous n'aurez besoin que de quelques glaçons, à appliquer directement sur vos aphtes.

Gardez-les sur la zone douloureuse jusqu'à ce qu'ils fondent.

Cela aura un effet rafraîchissant et va aider à calmer les douleurs et à réduire l'inflammation.

Astuce 3 : le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude, tout comme le sel, possède des vertus antiseptiques, ce qui le rend efficace contre les aphtes. Il va aider à réduire les douleurs



et faire disparaître l'aphte rapidement.

Diluez une cuillère à café de bicarbonate de soude dans ½ verre d'eau et rincez-vous la bouche avec cette solution 4 fois par jour.

Notez qu'il est aussi possible d'appliquer du bicarbonate de soude directement sur l'aphte.