

Le café

Le sujet risque de déplaire aux amateurs de café. Comment ce breuvage, qui se savoure, peut-il nuire à l'organisme ? En fait, le café en lui-même n'est pas mauvais pour la santé, loin de là. Buvez avec modération et décliné selon les goûts, le café est une source importante d'antioxydants. Il a également été prouvé qu'il pourrait prévenir plusieurs maladies telles le cancer du côlon.

Ce qui est sûr dans tout les cas, c'est qu'une mauvaise consommation de café peut être dangereuse pour la santé. Il faudrait, en effet, éviter de le boire sur un ventre vide. Beaucoup de personnes sont »accro » au café noir dès leur réveil au petit matin, avant même de prendre leur petit déjeuner. Il y a même ceux ou celles qui accompagne une tasse de café noir avec une cigarette.

Le fait de boire de la caféine sur un estomac vide va accroître les sécrétions acides pour provoquer des irritations gastriques douloureuses. Par contre, le café est utile pour stimuler la digestion s'il n'est pas bu sur un estomac vide. En tout cas, les personnes ayant des problèmes d'estomac doivent rester à l'écart du café et de la caféine en général.

Normalement, il faut boire du café après avoir mangé, car la caféine va sécréter de l'acide chlorhydrique qui accélérera la décomposition des aliments que nous consommons. Boire du café sur un estomac vide est contre productif, car cet acide restera dans votre estomac pour vous provoquer des irritations et un état de ballonnement anormal.

Une récente expérience sur le café a prouvé que le fait d'ingérer 200 ml de café multiplierait la capacité antioxydante du plasma par deux. Ces antioxydants du café seront des armes de neutralisation des radicaux libres et une condition de prévention contre les maladies cardiaques et les

cancers.

Le café est extrêmement riche en magnésium, en phosphore, en potassium et en vitamines **D, C, E, B1, B5 et B3**.

En termes d'effets, le café est une mine de caféine, cette substance stimulante qui est incroyablement puissante pour donner de l'énergie au corps, bien qu'elle ne soit que momentanée. S'il s'agit d'excès, les effets s'inversent pour provoquer des cas périlleux d'insomnie, d'angoisse et de dépression.

L'Académie américaine de médecine du sommeil affirme que l'effet de la caféine se dissipe après une heure de sa consommation.

Comment consommer intelligemment du café ?

Selon un nombre incalculable de recherches en laboratoire, il faut toujours boire votre café une heure après votre réveil et surtout, après avoir pris votre petit déjeuner entièrement.

L'idéal est de prendre 2 verres de café par jour, car cette substance stimulante, à petites doses, est excellente pour la santé et devient nuisible à fortes doses. Quant aux femmes enceintes, arrêter la consommation du café est la meilleure chose à faire pour veiller à la bonne santé du fœtus, sinon une petite tasse par jour serait acceptable, si cette femme a toujours été accro au café.

Le café ne se boit pas à jeun

Le matin, nombreux sont ceux qui se précipitent vers la machine à café sans avoir pris le temps de manger au moins une tartine au préalable. Or boire un café noir l'estomac vide

n'est pas bon pour l'organisme.

En effet, consommé à jeun, le café stimule la sécrétion de l'acide chlorhydrique, une substance qui aide à digérer les aliments, et peut provoquer des troubles gastriques, comme des ballonnements, des remontées acides, et des brûlures d'estomac.

Sur le long terme, cela peut également entraîner une inflammation de la muqueuse de l'estomac. De plus, la caféine stimule les intestins et a des effets laxatifs.

Pour éviter tous ces désagréments, il est ainsi préférable de boire sa première tasse de café après avoir mangé une biscotte beurrée, quelques amandes, un œuf, ou tout autre aliment qui vous fait plaisir.

A noter que si on ajoute du lait, ces effets indésirables peuvent quand même survenir. D'ailleurs, que ce soit le matin ou en pleine journée, l'association du café et lait n'est pas recommandée.

Les tanins du café font coaguler la caséine, une protéine présente dans le lait de vache, de chèvre et de brebis. Des caillots vont se former, ce qui va ralentir la digestion.

Si vous ne pouvez pas vous en passer, optez plutôt pour du lait végétal (soja, amandes...), ou alors remplacez le café par de la chicorée, qui est plus digeste avec le lait.

Si au saut du lit cette boisson chaude n'est pas conseillée, quand elle est consommée au bon moment elle présente plusieurs bienfaits. Grâce à sa teneur élevée en antioxydants, le café est un atout pour prévenir les cancers.

Le lait chaud favorise le sommeil

Le lait est riche en tryptophane qui conditionne la synthèse de la sérotonine, une hormone favorisant l'endormissement. Bu le soir, il permettrait ainsi de mieux dormir. C'est un remède de grand-mère connu depuis la nuit des temps pour ses pouvoirs apaisants.

Buvez donc un petit verre de lait chaud avec une cuillère à soupe de miel. Le sucre ajouté (sous forme de miel ou d'un peu de sucre en poudre) entraîne une légère sécrétion d'insuline qui aide le tryptophane à atteindre le système nerveux et à se transformer en sérotonine, substance qui favoriserait le sommeil. Le tryptophane est en effet un précurseur de la sérotonine, une molécule connue pour son activité cérébrale. De plus, le calcium du lait pourrait faciliter la détente musculaire. Ne mangez pas trop lourd au dîner car vous risquez de vous réveiller au milieu de la nuit et éviter les aliments protidiques qui peuvent stimuler la vigilance.

Le manque de sommeil

On traite souvent le sommeil comme une routine, mais il reste une priorité, notamment pour notre santé. La Fondation Américaine du Sommeil recommande que les adultes doivent dormir entre sept et neuf heures par nuit, entre 18 et 64 ans. Cependant, pour beaucoup d'entre nous, cette règle est plus facile à dire qu'à appliquer.

Il ne faut pas oublier que le manque de sommeil peut provoquer des troubles plus ou moins graves, influant sur votre stress,

vosre qualité de vie, vosre système immunitaire, vosre attention et vosre humeur. Pire encore, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut affecter vosre cerveau.

Un Français sur cinq souffre d'insomnie chronique selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Or quand vous manquez de repos, vosre rythme circadien se dérègle ; c'est-à-dire que l'horloge naturelle de vosre corps, qui vous fait nous sentir éveillée le jour et fatiguée la nuit, fonctionne de manière plus aléatoire. C'est vosre organisme tout entier qui en subit les conséquences.

Le manque de sommeil fatigue également vosre cerveau

Après une courte nuit ou une insomnie, vosre corps sera forcément fatigué. Mais le manque de sommeil aura le même effet sur vosre cerveau. Une étude réalisée en 2017 démontre que la privation de sommeil peut ralentir vosre activité cellulaire cérébrale, vous empêchant d'agir ou de réfléchir normalement.

Vosre cerveau, comme vosre corps, a besoin d'une bonne nuit de sommeil pour retrouver son énergie, se détendre et se reposer.

Le manque de sommeil augmente les risques de dépression

Certains troubles de santé mentale, comme la dépression, peuvent influencer sur le sommeil. Mais l'inverse est tout aussi vrai : le manque de sommeil peut provoquer des symptômes de la dépression.

Des recherches publiées en 2006 dans le Journal de la Psychiatrie prouve que « les personnes dormant moins de six heures ou plus de huit heures ont plus tendance à être déprimé et triste que celles qui dorment entre six et huit heures par nuit », selon Bustle.

Le manque de sommeil influe sur vosre hippocampe

L'hippocampe est une région du cerveau qui joue un rôle

primordial dans la mémoire à long terme, les émotions et l'apprentissage. Un manque de sommeil peut malheureusement influencer ces notions : une récente étude révèle que cinq heures en moins dans votre temps de sommeil peuvent avoir un impact négatif sur la connectivité des neurones dans l'hippocampe.

Heureusement, les scientifiques ont également constaté que cet effet nuisible peut être réparé après 3 heures de sommeil ininterrompu. Ainsi, si vous avez mal dormi hier soir, il vous suffit de rattraper vos heures de sommeil cette nuit.

Le manque de sommeil affecte vos émotions

Vous vous sentez toujours énervée ou excédée après une insomnie ? Il y a une raison scientifique à cela : une étude réalisée en 2015 par l'Université de Tel-Aviv montre que le manque de sommeil joue un rôle sur la partie du cerveau qui gère les émotions.

Le sommeil est un facteur très important pour la santé physique mais aussi mentale, car il permet de contrôler ses émotions.

Le manque de sommeil peut vous faire prendre des risques

Quand vous n'avez pas assez dormi, les parties de votre cerveau qui gèrent les prises de décisions sont mises à mal. Selon une étude publiée sur le site de Forbes, les personnes n'ayant dormi que cinq heures faisaient des choix plus risqués que les bons dormeurs.

Les recherches démontrent également que les décisions impulsives augmentaient avec les autres effets du manque de sommeil.

Le manque de sommeil stoppe la production de mélatonine

Selon le site Sleep.org, la mélatonine est une hormone naturellement produite dans votre glande pinéale. Elle joue un

rôle essentiel dans le maintien d'un bon rythme de sommeil. Cependant, quand votre rythme circadien est interrompu par un manque de sommeil, votre production de mélatonine est dérangée.

Selon le site Bustle, certains scientifiques estiment qu'un taux faible de mélatonine pourrait causer des problèmes tels que le cancer, la dépression, l'hypertension, etc.

Le manque de sommeil peut impacter votre motricité

La privation de sommeil peut impacter de manière négative vos fonctions cognitives liées à votre motricité et à votre coordination. Cela peut ainsi influencer votre travail, s'il est manuel, votre façon de conduire, etc.

Le pouvoir du vinaigre blanc

1

1. Assouplit le linge

Le vinaigre remplace parfaitement les adoucissants chimiques. Pour garder vos serviettes douces, ajoutez 250 ml de vinaigre blanc dans le bac de rinçage de votre machine.

Les tissus resteront doux et moelleux comme lorsque vous les avez achetés. En plus, ça les empêche de boulocher.

2. Désinfecte les vêtements

Le vinaigre blanc est aussi un excellent désinfectant. Pourquoi ? Car il tue les bactéries et les germes sur tous vos vêtements.

Il suffit d'ajouter environ 250 à 400 ml de vinaigre à votre lessive.

3. Évite aux vêtements de déteindre

laver le linge avec du vinaigre blanc pour fixer les couleurs

Préservez les couleurs de vos vêtements en ajoutant 250 ml de vinaigre dans la machine. Mettez-le au début du cycle de lavage pour qu'il protège les couleurs et les fixe.

Si vous avez un doute sur un vêtement neuf, trempez-le tout seul dans un mélange d'eau et de vinaigre blanc avant de le laver avec les autres. Parfait pour les jeans.

4. Ravive le blanc

laver linge blanc avec vinaigre. Les vêtements blancs peuvent progressivement devenir grisâtres avec le temps. C'est à cause des résidus de détergent et des taches qui ne partent qu'en surface. éviter que cela ne se produise, ajoutez 250 à 500 ml de vinaigre blanc pendant le lavage. Faites cela régulièrement pour garder le blanc éclatant.

Si vous voulez vraiment blanchir des vêtements très sales, trempez-les dans 1,5 litre d'eau et 500 ml de vinaigre blanc pendant la nuit avant de les laver. Découvrez l'astuce [ici](#).

5. Désodorise les vêtements de sport

Ajoutez 250 à 500 ml de vinaigre lors du lavage des vêtements de sport pour enlever l'odeur.

Vous pouvez aussi pré-tremper votre équipement dans du vinaigre blanc pour augmenter l'efficacité. Découvrez l'astuce [ici](#).

6. Enlève les taches sur les vêtements

Vaporisez du vinaigre sur les taches récentes et laissez

imbiber quelques minutes. Mettez ensuite les vêtements dans le lave-linge.

Pour que ça soit encore plus efficace, vous pouvez ajouter du citron au vinaigre blanc.

Pour les taches plus anciennes, pulvérisez plus de vinaigre blanc et épongez avec une éponge propre ou un chiffon.

Une fois que la tache semble désincrustée et diminuée, faites un lavage classique dans la machine. Découvrez l'astuce [ici](#).

7. Nettoie la machine à laver

Saviez-vous que les machines à laver doivent aussi être nettoyées ? L'idéal pour éviter que les mauvaises odeurs et les moisissures se développent est de la nettoyer 1 fois par mois.

Ce nettoyage permet de désinfecter l'intérieur de votre machine et aussi d'enlever le calcaire et les résidus de détergent.

Pour cela, rien de plus simple ! Il suffit de mettre 1,5 litre de vinaigre dans un cycle de lavage à vide.

Le pouvoir du Vinaigre blanc

2

Voici quelques astuces :

DESODORISER LE SIPHON

Mettez un verre de vinaigre blanc dans votre siphon puis faites couler de l'eau froide.

DEBOUCHER LES CANALISATIONS

Versez un verre de bicarbonate de soude dans votre canalisation, puis versez y un verre de vinaigre blanc. Les deux produits vont mousser en se mélangeant et nettoyer ainsi votre canalisation. Laissez agir pendant quelques minutes, puis rincez à l'eau chaude pendant plusieurs minutes.

DESINFECTER ET NETTOYER LES PLANCHES À DÉCOUPER

Frottez la simplement avec une éponge imprégnée de vinaigre blanc. Si votre planche à découper est fortement marquée, vous pouvez aussi la laisser tremper directement dans du vinaigre blanc pendant 5 à 10 minutes.

DEGRAISSER

Pour vos plats très sales et très gras vous pouvez ajouter à dans votre lave-vaisselle une petite cuillère de vinaigre blanc.

Imprégnez un chiffon de vinaigre blanc pour enlever la graisse qui s'est déposée sur les murs, les dessus de frigos ou d'étagère.

DETARTRE

Versez un verre de vinaigre blanc dans votre cafetière, complétez avec de l'eau et mettez en route votre cafetière (sans café dans le filtre). Pour le rinçage de votre

cafetière, faites tourner deux cycles avec de l'eau uniquement. Procédez de même pour un bouilloire.

NETTOYER MICRO-ONDES

Placez un bol au milieu de votre micro-onde rempli au 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc. Faites tourner votre micro-onde à pleine puissance pendant 4 à 5 minutes pour que la vapeur du mélange se répandent partout dans votre micro-onde, Retirez le bol et passez un coup d'éponge.

NETTOYER LES VITRES

Mélanger 1 dose de vinaigre avec 5 doses d'eau et vous obtiendrez un produit nettoyant pour les vitres des plus efficaces.

DETACHER

Mélangez 1 dose de vinaigre pour 3 doses d'eau. Mouillez en un chiffon, et tamponnez la tâche plusieurs fois.

Mettez un peu de vinaigre blanc sur votre tache de fruit, confiture, moutarde ou café et lavez normalement.

NETTOYER

Versez un demi verre de vinaigre blanc dans un seau d'eau et nettoyez votre sol avec cette solution.

Mettez un cuillère à soupe de vinaigre blanc dans une bouteille spray et complétez avec de l'eau. N'oubliez pas que le vinaigre blanc est un parfait désinfectant.

Humidifiez du sopalin avec du vinaigre blanc, et enrroulez ce sopalin autour de vos robinets des éléments en inox: ils ressortiront détartrés et désinfectés.

Enlève les tâches de vêtements (voir les pouvoirs du vinaigre 1):

UNE POUDRE À RÉCURER

Mélangez deux cuillères à soupe de vinaigre blanc à deux cuillères à soupe de Bicarbonate de soude.

PRÉVENIR LES MOISSISSURES

En frottant les parois de votre douche et de votre salle de bain avec une éponge imbibée d'eau et de vinaigre blanc, vous nettoierez vos murs d'une part mais empêcherez aussi aux moisissures de revenir.

DÉBOUCHER LES POMMEAUX DE DOUCHE

Les dépôts de calcaires peuvent obstruer la pomme de douche. Mettez la dans un pot et couvrez la complètement de vinaigre blanc. Laissez agir au moins 6 heures, puis rincez.

ENLEVER LA ROUILLE

Faites tremper vos objets rouillés dans du vinaigre blanc (non dilué).

ENLEVER LES RÉSIDUS DE COLLE ET AUTOCOLLANTS

Mouillez les résidus de vinaigre blanc puis nettoyer avec un chiffon mouillé, la colle partira toute seule.

FAIRE BRILLER LE CUIR

Mettez un peu de vinaigre sur un chiffon, puis frottez votre cuir, ensuite à l'aide d'un chiffon propre essuyez.

NETTOYER LES LUNETTES

Placez une goutte de vinaigre sur le verre et frottez avec un coton.

Le rôle de la vitamine B

Il y a huit vitamines B. Elles aident l'organisme à produire de l'énergie.

On distingue la thiamine (B1), de la riboflavine (B2), de la niacine (B3), de l'acide pantothénique (B5), de la pyridoxine (B6), de la biotine (B7), du folate (B9) et de la cobalamine (B12).

Mis à part la B12, le corps ne peut pas stocker ces vitamines pendant de longues périodes, vous devez donc en apporter régulièrement par votre alimentation.

L'importante la vitamine B

Renforcer votre santé et prévenir les maladies dépend en grande partie de vos habitudes alimentaires. En conséquence, dans l'alimentation quotidienne, il existe une série de nutriments que vous devez incorporer afin de favoriser votre apport en vitamine B.

Pourquoi ? Parce que cette vitamine est **essentielle pour améliorer la santé et la mémoire du cerveau**. En outre, la vitamine B offre une série d'avantages, parmi lesquels nous soulignons les suivants:

- Fonctions physiologiques de l'organisme (production de

- globules rouges, fonctionnement du système nerveux, régénération musculaire et cellulaire...)
- Pour combattre les états d'anxiété, la dépression et d'autres types de troubles émotifs.
 - Santé des artères et du cœur.
 - Pour les femmes qui souhaitent tomber enceintes (en particulier la vitamine B12).
 - L'absence des vitamines B12 et B6 peut provoquer une anémie.
 - La vitamine B6 aide à renforcer le système immunitaire et augmente les défenses de l'organisme.
 - Elle contient la cobalamine (la vitamine B12) qui contribue à la croissance et développement des enfants.

Les conséquences d'une carence en vitamine B

Une **carence** sévère en **vitamine B12** peut entraîner des lésions nerveuses, des picotements ou une perte de sensation dans les mains et les pieds, une faiblesse musculaire, une perte de réflexes, des difficultés motrices, de la confusion et une démence.

Les aliments riches en vitamine B

1. Grains complets

L'avoine, le riz, le pain (le blé) et toute autre céréale que vous consommez quotidiennement, sont une source importante de vitamine B, mais surtout s'ils sont entiers.

Les grains qui sont raffinés (riz blanc, pâtes) ont une quantité inférieure de vitamine B. C'est pour cela qu'il faut bien les compléter avec de l'acide folique, de la niacine (B3), de la riboflavine (B2) ou de la thiamine (B1) pour prévenir les carences.

Ce sont précisément ces trois dernières vitamines qui sont responsables d'apporter à l'organisme l'énergie dont vous avez

besoin au quotidien et qui est essentielle à son bon fonctionnement.

2. Les viandes

Le bœuf, le poulet et les autres viandes animales comme le porc, sont riches en vitamines B, cependant, ils n'ont pas la même proportion ni la même qualité de cette vitamine. Par exemple, le porc est riche en thiamine (vitamine B1). Il en contient entre 8 et 10 fois plus que le reste de viandes.

La vitamine B12 est l'une des plus importantes et elle ne peut être obtenue que par les aliments d'origine animale et pas végétale. Parmi ses propriétés, il est convenant de souligner la fonction importante qu'elle remplit pour contribuer au bon entretien des cellules sanguines et nerveuses. En plus, elle est essentielle pour prévenir l'anémie.

Puisque cette vitamine ne se trouve que dans les produits d'origine animale, si vous suivez un régime végétarien vous devez être prudent et évaluer la possibilité de joindre à votre alimentation un supplément spécifique adapté aux végétaliens.

Tandis que, si vous n'avez pas un régime aussi restreint, vous pouvez opter pour la consommation du foie, qui contient une concentration élevée de cette vitamine. Cet aliment fournit également des minéraux, des graisses saines et des protéines.

3. Le poisson

En ce qui concerne la vitamine B, il faut se rappeler que ce n'est pas tous les poissons qui fournissent la même quantité. Par exemple, la truite est l'une des plus riches en cette vitamine.

D'autre part, **les poissons gras riches en oméga 3** comme les sardines ou le saumon sont également indiqués parce qu'ils

réduisent le cholestérol sanguin tandis que la truite est idéale pour son faible teneur calorique.

Et si vous n'aimiez pas le goût des poissons gras, vous pouvez également consommer du poisson blanc comme la morue ou le mahi-mahi.

4. Les œufs

Ils sont une excellente source de vitamines B, mais pour obtenir tous leurs avantages nutritionnels, il faut

leurs avantages nutritionnels, il faut les mangers entiers, c'est-à-dire ne pas quitter le jaune, car il contient des vitamines B1, B2, B6 et B12.

5. Les légumineuses

Comme la viande, chaque variété de légumineuses a des différents niveaux de vitamines B. Ceux qui en contiennent le plus sont : les fèves, les haricots, le soja, les pois, les lentilles et les pois chiches

6. Les produits laitiers

Les produits laitiers comme les Fromages, les yaourts, le lait et ses variétés, vous apportent de différents avantages au niveau nutritionnel. Ils sont une source importante de calcium et ils vous cèdent également, la dose de vitamine B que vous avez besoin quotidiennement.

7. Les fruits

Les fruits contiennent des quantités variées de vitamines B. Par exemple, les avocats

Ils contiennent des vitamines B telles que la **thiamine**, la riboflavine, la niacine et l'acide folique. Pour autre part,

les bananes fournissent 35% de la prise quotidien recommandé en vitamine B6.

8. Les légumes

Les légumes les plus importants sont les légumes à feuilles vertes (brocoli, blettes, chou vert ...), car ils contiennent plus de minéraux et de vitamines que les autres aliments.

9. Fruit Secs et graines

Les fruits Secs et les graines sont riches en vitamine B et vous avez une grande variété à choisir. Par exemple, les noix fournissent une grande quantité de vitamine B6, de niacine et d'acide folique.

D'autre part, pareillement les amandes sont riches en vitamines B. mais si vous n'aimez pas ce fruit sec vous pouvez choisir d'autres **graines** (lin, les grains de citrouille ou tournesol, entre autres) ou **d'autres fruits secs** (noisettes et arachides) pour ses avantages similaires au niveau nutritionnel.

Dans l'actualité, il est très à la mode de consommer du beurre d'arachide car elle est riche en vitamine B, ce qui en fait une bonne option.

LES CONSEILS DE NINA :

Si vous avez besoin d'augmenter votre contribution en vitamine B, vous pouvez consommer l'un des aliments que nous avons mentionnés, mais vous devez également savoir que vous devez **éviter certains aliments transformés (industriellement) comme** : l'alcool, le sucre raffiné, le thé et le café, car ils réduisent les niveaux de vitamine B que vous avez dans votre corps.

Par conséquent, si vous souhaitez améliorer la santé de vos

ongles, de votre peau, de vos cheveux, réduire la fatigue, favoriser le fonctionnement normal de votre système immunitaire et activer votre métabolisme... Consommez un **complément alimentaire adéquat qui vous apporte la quantité de vitamine B dont vous avez besoin.**

LE RÔLE DU CALCIUM

Qu'est-ce que le calcium ?

Le calcium est un minéral indispensable à l'organisme. Il est tellement abondant qu'il constitue 1 à 2 % du poids corporel total. Nous le retrouvons en majeure partie dans le squelette, qui se compose à 99 % de calcium. La vitamine D optimise l'absorption et la fixation du calcium et en augmente les concentrations, en limitant son élimination par les voies urinaires. Pour rappel, la vitamine D est synthétisée par les rayons du soleil -vitamine D2- et grâce à une bonne nutrition -vitamine D3- (poissons gras, champignons, jaune d'œuf, chocolat noir, etc.).

Rôles du calcium sur la santé

- former, minéraliser et solidifier les os et les dents
- dynamiser la circulation sanguine
- limiter l'hypertension artérielle
- éviter les crampes, surtout pendant la grossesse
- participer à l'excitabilité neuro-musculaire, avec une contraction efficace des muscles et une bonne transmission nerveuse
- activer certaines enzymes essentielles au métabolisme

- réguler le taux d'insuline et mieux assimiler le sucre
- diminuer les risques de cancer du côlon ;
- l'association du **calcium** et de la vitamine D permet l'homéostasie osseuse.

Nutrition : quels sont les apports conseillés en calcium ?

À tout âge, l'organisme a besoin d'un apport régulier en calcium, et ce dernier passe par une nutrition correcte, avec des aliments contenant du calcium. Les besoins sont cependant différents selon les périodes de la vie. Les apports quotidiens conseillés en **calcium** sont de :

- 200 à 250 mg pour les enfants de moins d'un an ;
- 700 mg d'un an à 3 ans ;
- 1 000 mg de 4 à 8 ans, de 19 à 50 ans, et pour les hommes de plus de 50 ans ;
- 1 300 mg de 9 à 18 ans, pour les femmes de plus de 50 ans, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Quels sont les bienfaits du calcium sur la santé ?

Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement, des os et des dents. On supplémente en calcium, généralement en association avec de la vitamine D, les **femmes de plus de 50 ans** afin de limiter les risques d'ostéoporoses.

Un apport régulier en calcium prévient des contractions musculaires, notamment en cas de **grossesse**.

Le calcium est également efficace contre les **douleurs prémenstruelles**.

Alimentation et calcium : liste des aliments

Le calcium se trouve dans les produits alimentaires, dont les sources les plus riches sont le lait (vache, chèvre) et les produits laitiers (fromages, yaourts). Mais au niveau de l'alimentation, d'autres sources de calcium sont présentes dans :

- le thym la cannelle, le curry, le cumin et le poivre moulu
- les fromages à pâte dure et surtout le parmesan
- les sardines à l'huile
- les graines de sésame
- les flocons d'avoine
- le soja
- les légumineuses (haricots notamment)
- les fruits à coque
- les céréales, dans une moindre mesure
- les légumes à feuilles (chou, épinards, blette)
- les fruits de mer
- les eaux enrichies en calcium.

Les symptômes d'une carence en calcium

Lorsque le niveau de calcium est insuffisant, mais de manière modérée, aucun symptôme ne se développe.

En revanche, un déficit important et prolongé en calcium peut entraîner l'apparition de symptômes, comme :

- une sécheresse cutanée,
- une fragilisation des ongles (ongles cassants),
- un manque d'éclat capillaire (cheveux ternes).

Une hypocalcémie plus importante favorise la survenue

de **crampes musculaires** au niveau du dos et des jambes. Sur le long terme, une carence en calcium peut provoquer des symptômes neurologiques ou psychiques (confusion, déprime, perte de mémoire, hallucinations).

Carence en calcium : les personnes à risque

Toutefois, en France, les symptômes évocateurs d'une carence en calcium, et en nutriments, sont rares dans la population générale. Des apports suffisants en calcium sont particulièrement importants chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez l'adulte d'un âge avancé, plus à risque d'ostéoporose. Les femmes sont plus à risque de carence en calcium, notamment lors d'une grossesse en cours ou lors de la ménopause (risques de fracture osseuse).

Carence en calcium : un risque pour la santé ?

Il faut veiller à consommer régulièrement du calcium. Une carence en calcium peut entraîner :

- des crises de tétanie
- des fourmillements
- des troubles de l'humeur
- des maux de tête
- des crampes abdominales, associées ou pas à des diarrhées
- un essoufflement

Carence en calcium : que faire ?

Pour corriger une hypocalcémie, une supplémentation en calcium suffit souvent à rétablir l'équilibre. Parfois, une supplémentation en vitamine D est associée. Adapter son

alimentation, en privilégiant des aliments riches en calcium est également indispensable pour en réguler les taux et garantir la bonne santé osseuse et métabolique.

Les 8 utilités du citron

Le citron est un fruit à usages multiples, qui peut être utilisé dans les recettes santé ou encore les astuces de grand-mères pour la maison et la beauté. Le citron est essentiellement composé de 3 acides, l'acide malique, l'acide ascorbique et l'acide citrique. Prédominant dans la composition du citron, l'acide citrique est un agent blanchissant. Ainsi, grâce à ses propriétés anti-oxydantes, antibactériennes et blanchissantes nous avons trouvé au citron des utilisations inhabituelles.

Étant un fruit exceptionnel, on ne cesse de lui découvrir de nouvelles fonctions, notamment dans l'usage quotidien à domicile. En voici une nouvelle liste :

1- Éradiquer les mauvaises odeurs :

Du réfrigérateur :

En y plaçant à l'intérieur une éponge imbibée de citron, quelques heures plus tard l'odeur sera complètement absorbée.

De la maison :

En plaçant des citrons séchés en tant qu'éléments décoratifs. Ou encore, en les plaçant sur le chauffage en hiver afin

qu'ils sèchent tout en libérant leur parfum.

2- Éliminer les taches :

Il est question de préparer une pâte à base de jus de citron et de sel. Il faut l'appliquer sur la surface à nettoyer pendant cinq minutes. Puis la nettoyer avec de l'eau chaude et passer ensuite une serviette sèche pour une élimination complète de la tache.

3- Blanchir le linge :

Étant donné que le citron contient de l'acide citrique, et comme le prouve cette étude, il agit comme blanchissant sur les textiles.

Pour blanchir le linge il ne s'agit bien évidemment plus d'utiliser de l'eau de javel. Mais plutôt de rajouter un quart de tasse de jus de citron au cycle de rinçage de la machine lors du lavage du linge blanc.

Quant aux taches les plus tenaces comme celles du vin et de la tomate, il faut laver le linge à la main. Aussi, dans un premier temps, on verse du jus de citron sur la tache, puis ensuite on la saupoudre de sel. On laisse ce dernier pénétrer quelques minutes dans le tissu et puis on frotte.

4- Empêcher les aliments de brunir :

Quelques aliments brunissent très rapidement lorsqu'on les épluche, le citron est de ce fait, l'ultime solution.

Ce problème est résolu simplement en pressant une cuillère à café de jus de citron frais directement sur les aliments ou dans leur eau de cuisson.

5- Guérir le mal de gorge :

Dans une étude élaborée par biomedicines, il a été prouvé que le citron a une activité antimicrobienne, se trouvant notamment dans sa pelure. Le citron peut ainsi combattre les infections bactériennes et douleurs inhérentes à la gorge. Par ailleurs, une autre étude a permis de démontrer l'effet de la combinaison du citron et du miel dans le traitement du mal de gorge.

6- Nettoyer les plats gras :

Afin d'éliminer le gras de la vaisselle, il faut frotter cette dernière avec un mélange de vinaigre, de sel et de jus de citron.

Il existe aussi une recette maison de détergent à vaisselle dégraissant :

- 1/3 tasse de savon liquide
- 1/3 tasse d'eau distillée
- $\frac{1}{2}$ jus de citron

Mélangez le tout et lavez votre vaisselle de la manière habituelle.

7- Repousser les insectes sans insecticides :

Le parfum intense d'agrumes a tendance à repousser les fourmis, puces, mites, cafards et autres insectes. Pour ce faire, on aura besoin d'un sachet de pelures de citron séchées que vous placerez dans votre placard. Pour des résultats optimaux, pressez le jus de citron frais sur les rebords de fenêtre et les portes, ainsi que dans les fissures entre les appareils et les murs.

8- Blanchir et fortifier les ongles :

Commencez par enduire vos ongles d'huile d'olive pour les hydrater, puis lavez-vous les mains. Enfin trempez vos ongles dans du jus de citron pendant une minute ou deux. Par ailleurs, les protéines B6 et biotine contenues dans le vinaigre de cidre sont essentielles à la pousse des ongles. Aussi, en les trempant dans un mélange de vinaigre et de citron, les ongles mous retrouveront force et vitalité.

LES CONSEILS DE NINA :

Le citron est déconseillé en cas de brûlures et d'ulcères d'estomac.

Les aliments à ne pas chauffer au micro-ondes

LES CHAMPIGNONS

Cuire des champignons au micro-ondes ne risque rien. Ce mode de cuisson permettrait même de conserver leur teneur en antioxydants. En revanche, les réchauffer une fois cuits est une mauvaise idée. Ils risquent de gonfler dans l'estomac et de provoquer des ballonnements.

LE POULET

Riche en protéines, la volaille supporte mal le micro-ondes. La chaleur va libérer des bactéries mauvaises pour

l'organisme. On préférera déguster des restes de poulet froid avec une salade par exemple.

LE RIZ

D'un point de vue général, il vaut mieux manger son riz juste après la cuisson. S'il est laissé à température ambiante, il risque de développer la bactérie *Bacillus Cereus*, potentiellement toxique pour l'homme. Pour cette raison, on évitera de le garder trop longtemps de côté dans le but de le réchauffer au micro-ondes.

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre contient des molécules appelées glycoalcaloïdes. Une fois au micro-ondes, elles vont libérer des substances toxiques qui favorisent le développement des bactéries et peuvent causer des troubles digestifs. A éviter. Une salade de pommes de terre avec persil, échalote et vinaigrette sera parfaite pour recycler des restes.

LES FEUILLES D'ÉPINARD

Tout comme le céleri, les épinards sont des légumes qui doivent être consommés une fois cuits. Il ne faut surtout pas les réchauffer au micro-ondes : ils contiennent des molécules de nitrate qui deviennent cancérigènes sous les rayons ultraviolets.

LES ŒUFS

C'est surtout pour une question pratique. Une fois chauffé, le blanc de l'œuf va gonfler au point de faire éclater la coquille. C'est un œuf de perdu et un micro-onde à nettoyer.

LE PIMENT

Il faut éviter de chauffer un piment au micro-ondes. Ce dernier contient de la capsaïcine, un composé actif responsable de la sensation de brûlure. Une fois chauffé, le piment la libère : elle pourrait alors brûler les yeux ou la peau à l'ouverture du four micro-ondes.

LA SAUCE TOMATE

On prendra soin de couvrir ses pâtes d'un couvercle si elles baignent dans la sauce. Avec l'effet de la chaleur, la sauce tomate va s'évaporer et se projeter sur les parois du micro-ondes.