BEAUTÉ

J'ai des pellicules !

Qu'elles soient sèches ou grasses, elles tombent disgracieusement sur vos chemises et autres corsages. Une véritable obsession ! Voici quelques conseils pour que ça cesse…

Il est important de distinguer le type de pellicules dont vous êtes victimes, car selon qu'elles sont grasses ou sèches, le traitement sera différent. Comment les reconnaître ? Les pellicules sèches sont fines et se séparent du cuir chevelu (généralement sec), alors que les pellicules grasses adhèrent et provoquent des démangeaisons. Mais qu'elles soient de n'importe quelle sorte, elles nous gâchent l'existence. Nous frottons machinalement nos vêtements, nous multiplions les shampooings (ce qui n'arrange rien), nous adoptons le port de la casquette… Bref, nous sommes obsédés par ces petites squames blanches. «Cette affection très fréquente est en fait une dermite séborrhéique de la peau souvent aggravée par la prolifération d'un champignon». Elle apparaît après la puberté et peut durer toute la vie, se révélant de façon plus importante lors de moments de stress ou de fatigue. En outre, les pellicules aggravent la chute de cheveux. Lorsqu'elles sont fines et sèches, un simple shampooing antipelliculaire peut les traiter. Mais lorsqu'elles deviennent grasses et de plus en plus visibles, un soin bien spécifique s'impose.

Des shampooings dermatologiques permettent d'améliorer sensiblement l'aspect du cuir chevelu. Mais quand elles s'accompagnent de desquamation de sourcils et des ailes du nez, elles s'apparentent alors plus à un psoriasis. Mieux vaut alors consulter un dermatologue.

TRUCS ET ASTUCES

Sel

Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient.
On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage… hermétique.
Trop salé ! Votre plat est trop salé, placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle attirera le sel.
Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois.
Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel.
A retirer avant de servir.

SANTÉ

Qu'est-ce que la spasmophilie ?

La spasmophilie est un ensemble de signes associant des spasmes et une hyperexcitabilité musculaire. Elle est souvent familiale et touche plus volontiers les femmes que les hommes.
Comment se manifeste la spasmophilie ?
Les symptômes spasmodiques :
- Crampes, fourmillements dans les jambes, les bras, les mains et le visage ;
«boule» dans la gorge, gorge serrée, troubles de déglutition ;
- brûlures, crampes et nœuds à l'estomac, aérophagie ;
- les spasmes intestinaux, colites et ballonnements ;
- les contractions de l'utérus, les douleurs prémenstruelles importantes ;
- les tensions des mâchoires ;
- les douleurs musculaires et articulaires.
Les symptômes divers :
- les troubles de la vision et de l'ouïe : mouches devant les yeux, paupières qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreille ;
- l'asthénie c'est-à-dire la fatigue principalement le matin à cause d'un sommeil non réparateur ;
- la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), les extrasystoles (contractions prématurées du cœur causant parfois une légère douleur), l'éréthisme cardiaque (hyperexcitation du œur) ;
- l'oppression respiratoire ; la perte de la libido ; les troubles du sommeil ; les symptômes anxio-dépressifs ; irritabilité ; anxiété ; phobies ; Déprime ; apathie.

LA SPASMOPHILIE SE TRAITE-T-ELLE ?
Le plus souvent, aucun traitement n'est nécessaire. Une alimentation équilibrée ainsi que la pratique d'un sport sont le plus souvent bénéfiques.
Une supplémentation en magnésium ou en calcium, en quantité raisonnable, peut améliorer certains symptômes.
Les anxiolytiques peuvent soulager l'anxiété mais ne doivent pas être pris de façon prolongée. Il vaut mieux, si elle est importante, préférer une prise en charge psychothérapique.

Photos : DR

Tapenade

Pour 4 personnes, préparation : 20 min
Olives noires dénoyautées : 100 g, filets d'anchois : 100 g, câpres : 100 g, huile d'olive : 10 cl, moutarde : 1/2 c. à café
Débarrassez soigneusement les filets d'anchois de leurs arêtes. Dans un mortier, pilez les olives noires avec les filets d'anchois. Ajoutez-y la moutarde et les câpres. Travaillez le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Incorporez-y l'huile d'olive, en filet, en faisant monter la préparation comme dans le cas d'une sauce mayonnaise. Servez la tapenade dans une coupelle, en entrée, avec des toasts chauds ou des tranches de pain grillées en accompagnement.

LE PLAT

Soufflé aux crevettes

250 g de crevettes, 1/3 de litre de béchamel, 4 œufs

Epluchez les crevettes et écrasez-les en purée.
Délayez la purée avec un volume presque égal de béchamel très épaisse.
Bien assaisonner, chauffez et lorsque c'est bouillant, retirez du feu.
Mélangez les 4 jaunes d'œufs, puis les 3 blancs en neige.
Versez dans un plat à soufflé beurré et faites cuire au four très doux pendant 20 minutes.
Servez de suite.

LE GATEAU

Apple Pie

1,5 kg de pommes, 80 g de sucre en poudre + 20 g, 160 g de farine, 2 sachets de sucre vanillé, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe de lait, 150 g de beurre, 2 cuillerées à café de cannelle, sel

Dans un saladier, versez la farine tamisée.
Ajoutez le sucre, 120g de beurre coupé en cubes, un jaune d'œuf et une pincée de sel.
Mélangez du bout des doigts sans pétrir puis incorporez le lait et ramassez la pâte en boule. Réservez la pâte 1h30 au frigo.
Préchauffez le four à 180°C (th.6).
Pelez les pommes, épépinez-les puis coupez-les en 4 ou 6.
Saupoudrez-les avec le sucre vanillé, parsemez-les avec le reste de beurre.
Rangez les quartiers dans une tourtière en les serrant bien.
Etalez la pâte sur les pommes, et badigeonnez les rebords de la tourtière avec le jaune d'œuf.
Formez une petite cheminée en papier rigide, placez-la au centre de la pâte.
Cuisez 40 minutes au four.
Servez la tarte tiède au four saupoudrée de sucre.