

**Les signes caractéristiques d'une conjonctivite sont**

- sensation de légère brûlure
- sensation de corps étranger dans l'œil
- larmoiement.
- sécrétion jaunâtre. Les cils sont parfois collés
- yeux rouges
- pas de douleurs ni de baisse de l'acuité visuelle

**Personnes à risque pour la conjonctivite**

Les nourrissons, les personnes allergiques, les

travailleurs manuels ne portant pas de lunettes de travail (débris de verre, de métaux), les laborantins, chimistes, pharmaciens, etc., ne portant pas de lunettes de laboratoire (manipulation de produits chimiques), les femmes de ménage, les



enfants (contact avec les produits de nettoyage) Chez les nourrissons, la conjonctive est particulièrement fragile et très sensible à la lumière,

à la chaleur, au froid, à la fumée et aux germes pathogènes.

**Bons conseils pour prévenir la conjonctivite**

- Eviter l'exposition à l'allergène : pollen, acariens, poils d'animaux



Photos : DR

de chlore pouvant irriter la conjonctive)  
- Ne pas utiliser les produits de maquillage d'une autre personne (transmission de bactéries et de virus)  
- Port de lunettes de travail (travaux manuels, lunettes de laboratoire)



- Prise d'anti-allergique avant l'exposition à l'allergène
- Port de lunettes : diminue l'exposition à l'allergène
- Port de lunettes de piscine (présence

**LA CONJONCTIVITE****Gratin de poivrons au poulet**

**4 poivrons, 2 cuisses de poulet, sel, poivre, 1 oignon, 2 belles tomates, 2 gousses d'ail, 100 g de fromage râpé, 3 œufs, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 c. à c. de paprika, 1 c. à c. d'herbes de province (facultatif).**

- En premier temps, faire griller les poivrons et les tomates que vous éplucherez par la suite .
- Couper les poivrons ainsi que les tomates en petits dés. Mettre de côté dans une passoire et laisser égoutter.
- Préparer une sauce, faites rissoler l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile, ajouter le sel et le poivre, l'ail ainsi que le paprika.
- Rajouter un peu d'eau, laisser mijoter quelques minutes et rajouter les cuisses de poulet ; couvrir d'eau (juste ce qu'il faut pour couvrir les cuisses de poulet) et laisser cuire. Après cuisson, il faut que la sauce soit très, très réduite (faire attention au sel !).
- Après la cuisson des cuisses de poulet, les retirer et les laisser refroidir puis les émietter dans un récipient.
- Battre les œufs en omelette, ajouter du fromage râpé, puis verser sur les cuisses émiettées, ajouter les poivrons et tomates que vous avez mis de côté, ainsi que la sauce réduite mise de côté, mélanger bien le tout.
- Beurrer un moule allant au four, verser dans la préparation.
- Mettre au four préchauffé à 200 degrés, jusqu'à cuisson complète, ce plat rend de l'eau, c'est tout à fait normal. Laisser cuire jusqu'à complète évaporation de cette eau, et laisser gratiner, à la fin, 10 minutes sous le grill.

**Remarque : vous pouvez remplacer le poulet par de la viande de veau en cubes.**

**TRUCS ET ASTUCES**

**Pâte à crêpe sans grumeaux**  
Pour ne pas avoir de grumeaux à coup sûr, mélanger d'abord les œufs et la farine jusqu'à obtenir une pâte fluide et ensuite versez le lait en filet.

**Comment donner du goût à votre pâte à tarte ?**

Qu'elle soit brisée ou feuilletée, lorsque vous préparez votre pâte à tarte, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à café de cannelle. Vos tartes aux pommes, poires ou encore abricots feront sans aucun doute de nouveaux adeptes. Essayez !



flamme vive jusqu'à ce que la peau noircisse et gonfle, rafraîchissez-les à l'eau froide, pelez-les.

**Pour que les carottes râpées ne tachent pas le robot ménager !**

Les carottes râpées tachent souvent les robots ménagers. Pour les détacher passer un essuie-tout imbibé d'huile.

**Pour que la crème anglaise ne tourne pas**

Il suffit d'ajouter 1/2 cuillère à café (1 à 2 g) de farine dans le lait froid.

**Comment peler les poivrons ?**

Passer les poivrons à

**Gâteau au chocolat**

**Pour le gâteau : 80 g de farine, 125 g de chocolat pâtissier, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 3 œufs, 1 pincée de sel**  
**Pour la chantilly : 20 cl de crème liquide entière (bien froide), 1 sachet de sucre vanillé**

délicatement à la pâte. Versez dans un moule beurré. Faites cuire pendant 25 min à 180°C (Th.6). Démoulez encore chaud, attendez quelques heures avant de le déguster. Préparez la chantilly en

Séparez les blancs des

jaunes. Faites fondre le chocolat. Mélangez-le avec la farine, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs et le beurre fondu. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les



battant la crème liquide (très froide) au fouet

pendant 1 min. Ajoutez le sucre vanillé. Dès que la crème tient aux branches, cessez de battre. Accompagnez la chantilly avec le gâteau.

**FAITES-VOUS UNE VIE DE BEAUTÉ**

**Le style de vie est aussi un élément important dans le vieillissement de la peau. Si vous arrêtez de fumer, que vous buvez suffisamment d'eau, que votre alimentation est riche en fibres et en vitamines, et que vos heures de sommeil sont suffisantes, vous verrez les résultats en termes d'années gagnées sur votre âge apparent, probablement plus vite que vous ne le pensez ! Alors, quand vous faites les bons choix pour votre santé, sachez qu'ils sont aussi les bons choix pour votre beauté.**

**VITAMINE B6  
DANS QUELS NUTRIMENTS  
PEUT-ON LA TROUVER ?**

**Chou, levure de bière, œufs... Peu stockée dans l'organisme, il est donc important d'avoir une source régulière de cette vitamine sous forme d'alimentation ou en complément.**

