



Règle numéro 1 : On consulte un dermatologue
Et pas seulement lorsque l'on est sujet aux problèmes de peau et aux allergies cutanées ! La prévention est le meilleur des remèdes. Il est donc très important de faire surveiller ses grains de beauté et de demander conseil à un dermatologue avant ses vacances pour connaître les risques spécifiques à son type de peau et les produits adaptés.

Règle numéro 2 : On s'expose au soleil graduellement et par petites touches
En effet, pour bronzer, il faut laisser à la peau le temps de fabriquer de la mélanine, et il faut s'exposer bien avant les vacances et graduellement. Au début de l'exposition, on évite les bains de soleil prolongés. Les premiers jours de fort ensoleillement, on évite les heures d'exposition «à risque», c'est-à-dire

entre 12h et 16h et on ne reste pas plus d'une heure au soleil.

Règle numéro 3 : On protège sa peau
Quand on a la peau blanche, on fait preuve de prudence. Au début et tout au long de l'exposition au soleil, on utilise des crèmes solaires avec des protections élevées. Inutile d'attraper des coups de soleil en voulant bronzer à tout prix ! Le soleil en excès est néfaste pour la peau, il fait vieillir la peau plus rapidement et augmente le risque de nombreuses maladies. A consommer avec modération ! De plus, un bronzage obtenu vite et sans protection dure moins longtemps qu'un bronzage obtenu avec des méthodes plus prudentes et raisonnables.

Règle numéro 4 : On bouge !
Sur la plage, on évite de se laisser cuire sur sa serviette. Rester sans bouger ne favorise pas la circulation sanguine. On nage, on marche : le bronzage sera plus uniforme !
Règle numéro 5 : On adapte son alimentation et on boit beaucoup d'eau
Au soleil et en été, il faut boire au moins deux litres d'eau par jour. On privilégie également les fruits et les légumes et on évite les aliments saturés en graisses.



Photos : DR

œufs brouillés aux épinards



3 œufs, 1 botte d'épinards, huile, piment, tomate pelée, sel

Laver et couper le piment en lamelles ainsi que les oignons
Battre les œufs dans un bol, ajouter le sel, le piment et les oignons. Couper les épinards.
Dans une casserole mettre un peu d'eau et du sel, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 10 min environ, égoutter dans une passoire.
Dans une autre casserole faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon, la tomate pelée et un peu d'eau, ajouter les œufs battus en mélangeant, ajouter les épinards, et laisser mijoter pendant 10 min.
Servir aussitôt comme légumes accompagné de la viande ou des poissons.

Petits palmiers



1 pâte feuilletée, 60 g de sucre en poudre, 2 jaunes d'œufs

Étaler la pâte feuilletée. Parsemer de sucre.
Rouler la pâte depuis deux côtés. C'est comme ça que se forment les petits «cœurs»!
Couper en fines tranches, les poser sur une plaque allant au four (sur du papier sulfurisé si votre plaque n'est pas anti-adhésive) et recouvrir de jaune d'œuf.
Enfourner 15 mn au four préchauffé à thermostat 6 (180°C).



Contre la diarrhée

Prendre : 1/2 tasse de lait, 1/2 tasse d'eau, 1 c. à thé de gingembre avec 1 c. à thé de miel.
Mélanger le tout dans une tasse et le faire chauffer. À boire chaud en remuant souvent pour maintenir le mélange.
(Pour vous aider à vous rétablir, le riz nature est recommandé).

Détartrer, blanchir les dents

- Pour détartrer les dents... Ecraser une fraise sur la brosse à dents et frotter.

Pour les blanchir

- Mettre quelques gouttes de citron sur votre brosse à dents en plus du dentifrice, vous pouvez mettre aussi du gros sel, mais cela est plus désagréable.

Chewing-gum

Pour décoller un chewing-gum sur les vêtements, il faut placer un glaçon dessus et poser le vêtement dans le réfrigérateur. Le glaçon durcit le chewing-gum et se décolle facilement.

Odeurs dans les toilettes

Aux toilettes, les odeurs gênantes s'éliminent en y faisant brûler une allumette. Les grains de café entiers torréfiés sont réputés aspirer les mauvaises odeurs. Placez-en donc une soucoupe pleine dans les toilettes.

Publicité

APPEL AUX COMMERÇANTS ET IMPORTATEURS DE PIÈCES DÉTACHÉES ET ACCESSOIRES

La quatorzième édition du Salon International Arabo-Africain de l'Automobile, moyens de transport, métal, pièces détachées, accessoires, automobiles, équipements de maintenance et services et de l'industrie complémentaire

4 - 8 Juin 2009 - Terre des Salons Internationaux - Cairo
www.auto-mech-online.com

AUTOMECH
ARABIC EL YOM
2009

Y'EN AURA POUR TOUS DANS LE DOMAINE DE L'AUTOMOBILE ET DE LA PIÈCE DÉTACHÉE

Voulez-vous être représentants exclusifs de pièces détachées et accessoires automobiles? Nous vous offrons cette opportunité, plus de 300 manufacturiers de part le monde seront présents en Egypte afin de désigner des représentants au sein de la région du Moyen-Orient et Nord-Afrique.

Afin de bénéficier de remises spéciales sans concernant le voyage et l'hébergement, veuillez contacter le service technique Mr Wael Morsi
Tél: + 202 27538401 - Fax: + 202 27538323
Mobile: + 202 0123472839
Email: info@acg-ite.com

Organized by
ACG-ITE

41, Street NO. 269, New Maadi, Cairo, Egypt.
Tel: +20 2 27538401 (4 Lines)
Fax: +20 2 27538323
Email: info@acg-ite.com
Algerie, Tel: 021 75 34 17