Comment faire moins que son âge ?

Nous rêvons tous de lutter contre le vieillissement et de paraître moins que notre âge. Certains y arrivent et même très bien.

EN PRATIQUE

- Arrêter définitivement de fumer ou diminuer le nombre de cigarettes.
- Appliquer chaque jour sur le visage une crème hydratante anti-UVA (A comme âge). Etendre cette application au cou et au décolleté.
Les mains étant elles aussi exposées en permanence, il est nécessaire de les hydrater et de les protéger à l'aide d'une crème adaptée.
- Pour aider l'organisme à lutter contre les méfaits du soleil, prendre des polyvitamines, particulièrement durant l'été.
- Consommer chaque jour des fruits et des légumes, au minimum 5 portions.

BOUTON DE FIÈVRE

Comment ne pas transmettre le virus à son entourage ?

La personne est contagieuse dès les signes avant-coureurs (avant l'apparition du bouton de fièvre) et jusqu'à la cicatrisation de la lésion (disparition de la croûte au bout d'une dizaine de jours). Durant toute cette période, des mesures d'hygiène permettent de limiter la transmission du virus : n'embrassez personne et surtout pas les enfants en bas âge, évitez les contacts rapprochés (soins dentaires, soins esthétiques, sport de contact…), ne prêtez pas votre linge et ustensiles de toilette, ne touchez pas le bouton avec vos doigts et sinon lavez-vous les mains, ne frottez pas vos yeux, etc.

Pain perdu brioché au sucre vanillé

Photos : DR

Pain brioché : 12 tranches, lait : 0.25 l, sucre : 100 g, sucre vanillé : 1 sachet, œufs : 5 moyens, beurre : 250 g

Faire tiédir le lait pour y faire fondre le sucre et le sucre vanillé. Battre les œufs.
Tremper les tranches de pain dans le lait sucré puis dans les œufs battus. Faire dorer les tranches de pain dans une poêle avec de la matière grasse très chaude. Réserver au chaud. Servir chaud accompagné de sucre semoule, confiture...

Sauce chaude de chocolat

Pour éviter que le chocolat ne fige après l'avoir chauffé, ajoutez une cuillère à soupe de crème liquide ou un morceau de beurre.

Faire des copeaux de chocolat

Pour réaliser des copeaux, utiliser un couteau économe que vous passez sur la tranche de la tablette.

Comment laver les figues ?

Pour éviter que les figues ne ramollissent, les laver très rapidement car leur peau absorbe l'eau.

Empêcher les fruits de noircir

Pour éviter que les fruits que vous devez utiliser dans une préparation comme un milk-shake ou une salade ne noircissent, arrosez-les de jus de citron.

Peler des quartiers de fruits à vif
Enlevez le haut et le bas du fruit en coupant un peu dans la pulpe. Posez le fruit sur l'une de ses bases et enlevez la peau en mordant sur la chair. Maintenez le fruit vertical et insérez la lame du couteau le long des peaux de séparation pour dégager des quartiers.

Dorer une pâte feuilletée
Pour faire dorer votre pâte à la cuisson, badigeonnez-la d'un jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau mais, uniquement sur le dessus, pas sur les bords verticaux, cela l'empêcherait de gonfler.

Crêpes au poulet

16 crêpes, 2 blancs de poulet (ou des restes de poulet rôti), 2 pommes, 1 botte de persil, sel, poivre du moulin

Coupez les blancs de poulet en fines aiguillettes. Cuisez-les dans une poêle légèrement graissée à l'huile d'olive, à feu moyen et à couvert pour ne pas les dessécher.
Pelez les pommes, coupez-les en deux, retirez le cœur. Taillez-les en petits dés et ajoutez-les dans la poêle quand les aiguillettes de poulet sont presque cuites. Faites sauter 1 ou 2 minutes. Salez, poivrez. Ciselez le persil et ajoutez-le, mélangez bien. Répartissez cette préparation au centre de chaque crêpe chaude. Roulez-les et déposez-les dans le plat de service. Servez tout de suite.

Prévenir la toxoplasmose

Certaines femmes ne sont pas immunisées contre la toxoplasmose (une femme enceinte sur deux). Cet état est détecté lors de la prise de sang de début de grossesse. En cas de non-immunisation, un contrôle est réalisé tous les mois. Si le parasite est détecté, un traitement antibiotique est prescrit pour empêcher l'infection du bébé. Rappelons que la toxoplasmose peut provoquer une fausse couche ou perturber le développement du fœtus.
Certaines précautions sont à prendre pour éviter la contamination, comme se laver les mains après avoir manipulé de la terre ou de la viande crue et ne pas changer la litière du chat. Parallèlement, certains aliments sont à éviter.

Les aliments à éviter contre la toxoplasmose
Les viandes crues ou peu cuites.
Les mollusques crus.
Les légumes, fruits et les herbes aromatiques consommés crus et qui n'ont pas été soigneusement lavés.