7 astuces anti-infection urinaire

Il est possible de prévenir les troubles urinaires, et notamment les infections urinaires, si fréquentes chez les femmes, en respectant quelques règles simples. Voici les grandes règles à respecter

● Dès que l'envie d'uriner se présente, ne vous retenez pas, allez aux toilettes. De cette façon, l'urine ne stagne pas longtemps dans la vessie, ce qui pourrait favoriser la prolifération des germes et donc les infections urinaires.

● Prenez votre temps. Installez-vous et laissez faire en douceur. Surtout ne forcez pas, au risque d'abîmer votre périnée. Sachez que l'on se rend aux toilettes en moyenne 6 à 8 fois par jour pour vider notre vessie, ce qui prend au total 1 à 2 heures par mois.

● Videz complètement votre vessie à chaque fois. Toute rétention d'urine favorise la multiplication des germes, lesquels peuvent provoquer une infection urinaire.

● Ne pratiquez pas le «stop pipi» cet exercice n'est pas compatible avec une bonne vidange de la vessie.

● Mesdames, allez uriner systématiquement après les rapports sexuels.

● Quant aux serviettes hygiéniques, elles sont à réserver uniquement aux périodes de règles et à changer souvent, au risque de favoriser la présence d'humidité, la macération et donc le développement des germes.

● Essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière afin de ne pas ramener de germes fécaux au niveau de la vulve.

Papillotes de lapin aux herbes et moutarde

4 râbles de lapin, 3 ou 4 oignons selon la grosseur, thym, romarin, ou herbes de Provence, 4 c. à soupe de moutarde, 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse, huile d'olive, sel, poivre.

Coupez les oignons en fines lamelles, faites dorer le lapin à la poêle.
Préparez la sauce : mélangez la moutarde à la crème fraîche, ajoutez du sel, du poivre et des herbes de Provence.
Préchauffez le four th.6 (180°C).
Etalez 4 carrés d'aluminium sur une table. Déposez au centre chaque râble, arrosez d'un filet d'huile d'olive, mettez l'oignon coupé dessus et autour, étalez la sauce sur cette préparation, fermez soigneusement les papillotes, disposez-les dans un plat allant au four avec un verre d'eau au fond, enfournez pendant 30 min, en surveillant qu'il y ait toujours de l'eau au fond du plat.
Servez très chaud, accompagnez de pommes de terre rissolées à part.

Confiture de pamplemousse au gingembre et miel

Préparation
Extraire le zeste d'un pamplemousse, la chair des 4 pamplemousses et retirer toutes les petites peaux de la pulpe.
Râper très finement le gingembre,
Blanchir les zestes. Faire bouillir de l'eau dans une casserole à feu vif. Plonger les zestes dans l'eau pendant 3 minutes. Refroidir dans de l'eau froide et égoutter. Hacher les zestes très finement
Préparation de la confiture. Verser le miel et le sucre dans une casserole à feu moyen
Porter le mélanger sucre et miel à ébullition sans mélanger jusqu'à ce que les cristaux de sucre soient totalement dilués. Ajouter le gingembre râpé, la pulpe de pamplemousse et les zestes de pamplemousse. Laisser confire à feu doux pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Cette confiture n'épaissit jamais énormément. La consistance à obtenir se situe entre la marmelade et la confiture.
Verser dans des bocaux en verre que vous aurez préalablement stérilisés.

Exercices — Pour tonifier votre poitrine

● Allongez-vous sur le dos jambes pliées, pieds au sol.

● Prenez vos haltères et levez vos bras vers le plafond, dans le prolongement des épaules.

● Descendez vos bras vers l'arrière, au-dessus de votre tête, sans toucher le sol, puis remontez.

● Faites 4 séries d'exercices de 8, puis 4 séries rapides de 8, minimum.

● Enchaînez avec une variante :

même position, mais au lieu de descendre vos bras derrière votre tête, descendez-les sur les côtés. Pliez légèrement les coudes

(vos bras ne sont pas complètement tendus, mais très légèrement fléchis au niveau du coude).

● Faites à nouveau 4 séries lentes de 8, puis 4 séries rapides de 8, minimum.

● Pour les haltères, des bouteilles d'eau remplies feront l'affaire.

Beauté Académie s'ouvre à la coiffure

Beauté Académie, ouvert depuis deux années, a fait ses preuves dans le domaine de la formation.* Mme Husson, *directrice, a réussi son pari : celui de faire de son institut un établissement professionnel digne des standards européens.

La première responsable s'est donné tous les moyens humains et matériels afin d'arriver à ce niveau de qualité et de sérieux. Après avoir lancé l'année dernière, et avec succès, des formations en esthétique, Mme Husson s'attaque à présent à la coiffure. Ayant constaté que dans ce domaine beaucoup restait à faire, notamment dans les nouvelles techniques de coupe, couleur, mèches, elle s'est entourée de professionnels formés pour la plupart en France afin de démarrer, et ce, dès le début de l'année, le 19 janvier plus exactement, sa nouvelle section. Des formations en coiffure comprenant coupe, couleur, mèches, destinées aussi bien aux professionnels désirant faire un stage de perfectionnement qu'aux jeunes voulant se lancer dans la coiffure. Selon Mme Husson, la formation, pour qu'elle puisse être complète, doit durer au minium une année, c'est seulement à l'issue de cette période que les stagiaires auront acquis suffisamment de savoir aussi bien théorique que pratique. Lors d'une visite guidée, nous avons pu constater que le centre est très bien entretenu, les salles sont vastes, bien aménagées. Premier arrêt, la salle de coiffure. On y rencontre Farida, la responsable de la formation, qui nous apprend qu'elle compte mettre tout son savoir-faire acquis en France au service de ces futurs stagiaires. Elle ajoute que les techniques qu'elle compte enseigner durant la formation sont nouvelles, notamment en ce qui concerne la pose des mèches, des méthodes telles que le quick mèches, le bandeau ou alors l'usage du color zone. Lila, une jeune dame dynamique, sert de modèle. Elle se dit très satisfaite de la méthode utilisée, de la manière dont la coiffeuse la conseille. «On sent le professionnalisme, mon avis est pris en compte, nous dit-elle. C'est exactement la couleur que je voulais.» Le maquillage permanent n'est pas en reste au sein de cet institut, les stagiaires présents ont pu apprécier et profiter de la venue d'une professeure de France pour leur enseigner la technique. Nos pas nous ont menés à une cabine où une charmante esthéticienne posait des extensions de cils dans une ambiance très agréable. La cliente, qui semblait parfaitement satisfaite du résultat, nous déclare : «Cela faisait très longtemps que je voulais poser des extensions de cils, mais j'avais peur d'être déçue ; l'expérience et l'hygiène parfaite que j'ai remarquées au sein de cet institut m'ont poussée à le faire et, franchement, je ne le regrette pas.» Souhaitons à la nouvelle formation de coiffure autant de succès que la précédente.

Beauté Académie
5, impasse Becquerel
(sur Blaise-Pascal avant DHL)
021 68 17 70
055 56 82 46 36

Hayet Ben