Respecter les cycles du sommeil

La raison de ce phénomène est simple. Dans le premier cas, vous êtes réveillée à la fin d'une période de sommeil paradoxal, ce qui est normal, parce qu'il précède le réveil spontané. Dans le deuxième cas, vous vous êtes réveillée pendant un cycle de sommeil lent.

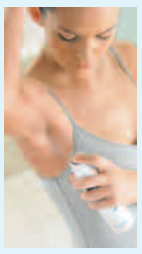
L'idéal, pour ouvrir l'œil, est d'attendre la phase de sommeil paradoxal suivante : dans l'exemple ci-dessus, si vous vous réveillez en pleine forme à cinq heures, il faut attendre six heures et demie ou sept heures pour retrouver cette «forme».
Il est évident aussi que tout dépend de l'heure du coucher.
Si vous vous couchez trop tard, ce calcul ne sert à rien.
Cependant, vous pouvez réaliser une expérience similaire le soir : vous commencez à bâiller et à avoir les yeux qui picotent à vingt-deux heures par exemple. Si vous vous couchez à ce moment-là, pas de problème : vous vous endormez du sommeil du bienheureux.
En revanche, si vous résistez à l'envie de dormir, vous observerez que vers vingt-deux heures trente vous êtes en pleine forme et que l'envie de dormir a complètement disparue.
Si vous vous couchez à ce moment-là vous aurez des difficultés à entrer dans le sommeil.
Comme pour le réveil, il est préférable d'attendre un nouveau cycle et une nouvelle envie de dormir.

Trucs et astuces

Oignon
Si votre huile de friture déborde, jetez-y un oignon, et elle se calmera

Ciseaux
Prenez un papier aluminium puis pliez-le. Avec vos ciseaux, coupez le papier en plusieurs morceaux. Vos ciseaux auront repris de leur usage, bien affûtés !

Effacer les traces de déodorant
Vous avez déjà essayé d'enlever une trace de déodorant laissée en enfilant votre chemise ?



Difficile, sinon impossible ! Eh bien, il suffit de frotter la tâche en utilisant un bas de nylon et le tour est joué.

Nettoyer une casserole brûlée
Pour nettoyer une casserole «oubliée sur le feu», faites le mélange

d'environ 1/4 d'eau de Javel et 3/4 d'eau, puis portez à ébullition. Après quelques minutes, le «brûlé» se décollera du fond de la casserole, et remontera à la surface. Finie la fastidieuse corvée du grattage !

Crème brûlée

3 œufs (jaunes), 50 g de sucre semoule, 50 cl de lait, 30 cl de crème liquide, 1 sachet de vanille, 100 g de sucre

Préchauffer le four à 90°C (th. 3). Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles disparaissent).
Cuire 30 mn au four.
Laisser bien refroidir et mettre 1 h au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le gril du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du gril et laisser caraméliser en surveillant bien.
La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface.
Astuce : la crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.

Tournedos gratinés aux champignons et courgettes

6 tournedos, 6 tranches de fromage à pâte dure, 3 courgettes, 3 tomates, 1 boîte de champignons, 3 c. à s. de basilic ciselé, 3 c. à s. d'estragon ciselé, 100 g de beurre, sel, poivre

Mettez les champignons dans une grande poêle à feu doux. Ajoutez 50 g de beurre, du sel, du poivre et faites revenir sur feu moyen pendant 5 à 6 min. Lavez les courgettes et découpez-les en bâtonnets. Lavez les tomates, coupez-les en 4 et retirez les graines. Mettez 50 g de beurre dans une poêle et ajoutez les courgettes, faites-les sauter pendant quelques minutes, puis ajoutez les tomates, le basilic, l'estragon, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four à th.7 (210°C). Déposez les tranches de fromage sur les tournedos. Si les tournedos sont trop épais, découpez-les en 2 dans l'épaisseur. Déposez les tournedos dans un plat à four. Enfournez pour 5 à 6 min. Le fromage doit être bien doré. Servez les tournedos, dès la sortie du four, accompagnés des légumes et des champignons.

Conseils anti-eczéma

1 - Eviter le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.
2 - Ne donnez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1° C tous les quinze jours pour arriver à 32° C.
3 - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre. La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.
4 - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.
5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.
6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.
7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements de coton.
8 - Évitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.
9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.
10 - Évitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.