

Quelques conseils pour garder longtemps vos beaux ongles

- Pour conserver vos ongles très blancs et ramollir aussi les envies : massez régulièrement vos ongles avec des quartiers de citrons.
- Pour avoir un joli contour des ongles : massez vos ongles avec une crème grasse qui lisse les peaux et favorise l'irrigation.
- Pour soigner des ongles cassants : trempez-les dix minutes dans de l'huile d'olive tiède deux fois par semaine.
- Pour limer vos ongles sans les dédoubler : passez la lime toujours dans le même sens et offrez-vous une lime munie d'une zone polissante qui terminera en douceur le limage.
- Pour se faire des ongles naturellement éclatants, frottez-les

avec un polissoir. En plus de les rendre brillants, le polissage stimule l'irrigation sanguine et par conséquence la pousse des ongles.

- Pour renforcer la santé de vos ongles, manger des laitages, du poisson et des fruits de mer.
- Pour éviter la formation d'envies, ces petites peaux disgracieuses du pourtour des ongles, brossez ces derniers chaque jour avec un savon surgras à l'huile d'amande douce.
- Pour sécher rapidement votre vernis à ongles, passez vos mains sous l'eau froide deux minutes après la pose.
- Pour donner de la brillance à un vernis un peu terne, finissez la manucure par une couche de brillant naturel.

- Pour empêcher vos mains de vieillir prématurément, hydratez-les matin et soir comme vous hydratez votre visage.

Photos : DR

Herpès génital

Une surveillance renforcée chez les femmes enceintes

Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être



contaminé lui aussi. Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique). Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.

Charlotte parfumée



30 biscuits à la cuillère, 200 g de sucre, 200 g de beurre, 2 œufs, 25 cl de lait, 2 tasses de café très fort, extrait de café, 100 g de chocolat noir, chantilly

Dans un saladier, mettre 150 g de beurre coupé en petits morceaux. Le travailler en crème, à l'aide d'une spatule en bois, tout en incorporant 150 g de sucre. Battre les œufs avec le reste de sucre. Faire bouillir le lait. Hors du feu, incorporer le mélange œufs/sucre en battant énergiquement. Remettre sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère.

Verser alors cette préparation sur le beurre et mélanger soigneusement. Ajouter ensuite 1 tasse de café et quelques gouttes d'extrait de café sans cesser de remuer avec une spatule.

Mettre les biscuits à la cuillère dans le fond d'un moule à charlotte en les recoupant, si nécessaire. Puis, les disposer le long des parois du moule, de façon à recouvrir entièrement celles-ci.

A l'aide d'une louche, remplir le moule avec la crème au café. Recouvrir ensuite d'une couche de biscuits à la cuillère et placer le moule au réfrigérateur. Laisser reposer le tout pendant 24 heures au minimum.

Casser le chocolat dans une casserole, placer sur le feu et verser le café restant. Ajouter le reste de beurre et bien remuer avec une cuillère. Napper la charlotte glacée de sauce au chocolat chaude. Décorer de chantilly.

Filet mignon au poivre



4 tournedos, 3 c. à s. de poivre noir concassé, 1 c. à s. d'huile d'olive, 4 c. à s. d'eau, 1 c. à s. de moutarde, 4 c. à s. de crème fraîche

Incrustez le poivre concassé dans la viande, en vous aidant avec les mains. Dans une poêle, chauffez le beurre et faites saisir les tournedos environ 6-8 minutes (selon les goûts). Arrosez-les avec de l'eau. Hors du feu, versez la crème dans la poêle, ajoutez la moutarde et mélangez jusqu'à obtention d'un

L'activité physique améliore la qualité de la vie

Faire régulièrement de l'exercice permet d'entretenir une bonne condition physique et donne de la vitalité. Les tâches quotidiennes semblent alors plus aisées. De plus, cela favorise un sommeil réparateur avec des cycles réguliers, procurant un bien-être précieux. Bouger chaque jour permet aussi de se sentir jeune et de rester autonome plus longtemps. L'activité physique entretient les muscles, aide à maintenir la force, la souplesse, l'équilibre et la coordination, diminuant le risque de chute, souci majeur pour les personnes âgées.



Que faire contre la soif ?

Il faut boire. Boire 1,5 litre par jour, par température moyenne est un minimum pour couvrir ses besoins ! Pas en une seule fois, heureusement, mais en plusieurs prises, du réveil au coucher : par exemple un verre le matin, un dans la

matinée, deux au déjeuner, deux dans l'après-midi et enfin deux le soir au dîner.

Que boire ? De l'eau, en priorité ! Si on n'aime pas l'eau nature, on peut ajouter dans le verre une rondelle d'orange ou de citron, une branche de menthe fraîche, ou se tourner vers les eaux pétillantes. L'idéal est de réserver les sodas et les boissons sucrées aux fruits pour les grandes occasions.

