

Churros sauce chocolat



Pour les churros : 250 g de farine - 25 cl d'eau - sucre glace - huile pour friture - 1 pincée de sel -
Pour la sauce chocolat : 150 g de chocolat - 100 ml de crème fraîche - 1 cuil. à soupe de Nutella

Les churros : Dans un grand saladier, tamisez la farine avec le sel et faites un puits au milieu. Portez l'eau à ébullition et versez-la dans le saladier en remuant énergiquement. Couvrez la pâte à churros avec un torchon et laissez reposer 1 h. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Placez la pâte dans une poche à douille et pressez pour obtenir des tronçons de pâte. Coupez-les à la longueur que vous souhaitez avec des ciseaux. Faites dorer les churros dans l'huile en les tournant une ou deux fois (3 mn environ), puis sortez-les de l'huile à l'aide d'une écumoire. Parsemez de sucre glace.

La sauce au chocolat : Faites chauffer la crème et versez-la sur le chocolat cassé en morceaux et le Nutella. Laissez reposer quelques minutes avant de remuer. Servez chaud avec les churros.

Les questions que vous vous posez sur la fertilité



Quelles sont les chances d'avoir une grossesse à chaque cycle ?

Les chances de grossesse par cycle sont de 25 % à 25 ans, 12 % à 35 ans et 6 % à 42 ans.

Existe-t-il un régime qui favorise la fertilité ?

Oui, il semble que certains aliments nuisent à la fertilité, alors que d'autres sont favorables

L'exercice joue-t-il un rôle ?

Les femmes très minces qui ont un entraînement d'athlète ont un risque d'infertilité ovulatoire plus élevé. En revanche, l'exercice est bénéfique, à raison de 30 minutes par jour en moyenne.

Est-ce que le poids a une influence ?

Oui, dans l'idéal il ne faudrait être ni trop grosse, ni trop maigre.

Quand faut-il consulter si on ne parvient pas à obtenir une grossesse ?

Après un an de rapports sexuels réguliers. Après 6 mois en cas d'antécédents ou de troubles gynécologiques et chez les femmes de plus de 35 ans.

Comment calculer votre date d'ovulation ?

Si votre cycle est normal, retirez 14 jours du nombre de jours de votre cycle. Si votre cycle est court (environ 21 jours), ajoutez 7 jours à la date de vos dernières règles. La période de fertilité se situe entre 4 jours avant la date d'ovulation (durée de vie des spermatozoïdes) et 24 heures après (durée de vie des ovules). N'oubliez pas que la date obtenue peut être élargie de quelques jours puisque l'ovule a une durée de 24 heures et le spermatozoïde de 4 jours. Vous pouvez également acheter en pharmacie un test d'ovulation qui indique la date d'ovulation 24 heures à l'avance, en fonction de la concentration d'hormones dans l'urine.

Trucs et astuces

CONGÉLATEUR SÉCURISÉ



Il peut arriver qu'un congélateur s'éteigne et se remette en marche sans que l'on s'en rende compte. Les aliments décongelés puis recongelés sont alors truffés de bactéries et cela peut être dangereux de les consommer ! Cette astuce vous permettra de savoir si cela s'est produit : remplissez un bouchon (ex : bouchon de laque, de déodorant...) d'eau au 3/4 de sa contenance.

Placez-le dans le congélateur, une fois que l'eau est congelée, placez une pièce de monnaie dessus, si une panne d'électricité a coupé le congélateur, la pièce ne se trouvera plus sur le dessus mais au fond du bouchon !

Beauté Académie organise un stage de recyclage en coiffure



Toujours soucieuse de faire partager les nouvelles tendances, de nouvelles techniques aux professionnelles, et par là participer au développement de la coiffure en Algérie, M^{me} Michèle Husson, gérante de l'établissement Beauté Académie, a organisé durant deux jours un stage de recyclage destiné aux professionnelles désirant mettre à jour leurs connaissances.

Pour ce faire, M^{me} Husson a fait appel à un formateur de la Fédération française de coiffure en la personne de Benoît Cagni. Les participants ont pu profiter des conseils d'un professionnel. Des cours de pratique mais aussi de théorie ont immanquablement éclairé les stagiaires. A l'exemple de M^{me} Anissa qui a à son actif quarante-cinq ans de métier dans son salon

'Lynda' à Bab-El-Oued. Elle nous confie être fière de sa trajectoire et ajoute qu'à ce jour, elle a encore soif d'apprendre. Pour elle, les démonstrations de coupes faites durant ce stage sont certes modernes, nouvelles et compliquées, mais tout a fait réalisables, il suffit juste de connaître la bonne technique. Le but premier de cette formation est d'apprendre aux

coiffeurs à satisfaire les clientes, savoir qui elles sont, connaître leur quotidien pour pouvoir leur proposer la coupe, la couleur qui leur convient le mieux. À ce propos, M. Cagni nous expliquera que sa technique consiste à «couper les cheveux de la cliente par rapport à ses chaussures» ! Une autre stagiaire n'a pas hésité à faire le déplacement d'Azzaga où elle compte ouvrir son institut, Lina Beauté, dans les jours à venir pour justement être à la pointe de la nouveauté. «Je souhaite que mes futures clientes sortent de chez moi satisfaites, avec une coupe de

cheveux facile à entretenir une fois chez elles.» Concernant le niveau professionnel de la coiffure en Algérie, M. Cagni nous révélera qu'il est enchanté de voir autant de volonté d'apprendre, de soif de savoir et ajoute que même si le chemin est encore long pour atteindre un niveau international, il est bon de faire ce genre de stage de recyclage pour justement pouvoir rester dans le coup et suivre le fil rouge. M^{me} Souad qui a son salon, Nouzha, à Birtouta a suivi avec une grande attention tout le déroulement du stage en disant que même avec ses 20 ans de boîte, elle apprend encore. Elle nous confiera avoir hâte de mettre en pratique ce qu'elle a appris. Selon le formateur, le métier de coiffeur, et surtout le visagisme, est avant tout une question de bon sens. Abordant le volet de la mode et des dernières tendances, Benoît Cagni nous dira que contrairement aux autres années, les femmes d'aujourd'hui ne veulent plus être mises dans un même moule, «c'est comme ça qu'elles le souhaitent». Leur souci premier est de pouvoir prendre soin de leurs cheveux convenablement en un temps record. Pour conclure, M^{me} Husson souhaiterait voir ce genre de stage se vulgariser en Algérie, mettant l'accent sur l'importance de la mise à niveau.

Hayet Ben

Comment choisir la bonne crème de jour



Utiliser le mauvais produit peut être plus grave qu'on ne le pense. Et comme la crème de jour est le soin phare de notre routine, autant bien réfléchir avant de l'acheter.

CERNER SA PRIORITÉ

La première question à vous poser, c'est : «Quel est le problème qui me préoccupe le plus ?» Sont-ce les rides ? Dans ce cas, il faut une crème de jour choisie dans une gamme anti-âge. Le teint terne ? Visez une crème dans une texture gélifiée, très fraîche, qui agit sur différents paramètres : la mélanine, le grain de peau, la micro-circulation. La sensibilité de la peau ? Adoptez une formule hypoallergénique, choisie dans une gamme pour peaux sensibles. La peau qui brille ? L'idéal sera une crème matifiante, gorgée de poudres absorbantes et d'actifs régulateurs de sébum. Mais on peut aussi décider d'utiliser une crème hydratante plutôt ordinaire le jour et un traitement plus pointu la nuit.