Mousse au chocolat et aux agrumes

100 g de chocolat noir, 8 blancs d'œufs, 2 c. à s. de jus d'orange, quelques zestes d'orange, quelques gouttes de jus de citron

Faire fondre le chocolat au bain-marie.
Ajoutez-y le jus d'orange et 1 pincée de zeste d'orange.
Montez les blancs en neige ferme avec un peu de jus de citron.
Incorporez les blancs délicatement au chocolat fondu.
Versez dans des coupes individuelles. Décorez de zestes et placez au réfrigérateur 1 heure environ.
Servez frais.

Le frottis, c'est tous les 3 ans

Le frottis est recommandé à toutes les femmes dès 25 ans. Deux premiers frottis doivent être réalisés à un an d'intervalle. En l'absence d'anomalie, le rythme passe alors à un frottis tous les trois ans, entre 25 et 65 ans. Si certaines femmes cumulent plusieurs facteurs de risque, un rythme plus rapproché de suivi peut leur être proposé.

Définir son type de peau

Photos : DR

Les soins à apporter au visage dépendent du type de peau, il convient de déterminer celui-ci.

- Une peau normale est une peau bien hydratée, grasse, juste ce qu'il faut. Assez fine, lisse, ses pores sont à peine visibles.
- Une peau sèche est une peau au grain fin, qui «tire» et qui a tendance à peler.

Elle peut être sèche de nature, ou l'être devenue suite à des soins mal adaptés.

- Une peau grasse est une peau luisante, aux pores dilatés ; la sécrétion de sébum est une question d'hormones.
- Une peau mixte est une peau normale ou sèche, avec la zone médio-faciale (la zone T, le front, le nez, le menton) grasse.
- Une peau sensible est une peau intolérante, qui tire, picotte, rougit facilement.

Nettoyer le visage

Le visage doit être nettoyé matin et soir afin de le débarrasser des impuretés présentes à la surface (sébum, peaux mortes, transpiration, poussières, maquillage…).

Le produit nettoyant sera choisi en fonction du type de peau et de l'âge, mais aussi de la texture et du mode d'utilisation.

- Les peaux normales peuvent utiliser un lait dermatologique, un lait de toilette ou une émulsion nettoyante le soir. Le matin, un tonique sans alcool suffira.
- Les peaux sèches utiliseront un lait de toilette ou une émulsion nettoyante riche en actifs hydratants.
- Les peaux grasses ou mixtes devront utiliser des produits doux qui ôtent l'excès de gras sans assécher la peau, matin et soir.
- Les peaux sensibles utiliseront des produits spécifiques (en pharmacie).
- Après 40 ans, privilégiez les nettoyants hydratants ; après 50 ans, les nettoyants riches.

Hygiène nasale des bébés

Comment procéder ?

Ce lavage doit être efficace, sans inonder les voies aériennes sous-jacentes ni angoisser l'enfant. Utilisez une solution nasale pour nourrisson en spray ou en uni-dose (sérum physiologique, eau saline). Placez le nourrisson en position assise, tête légèrement inclinée sur le côté ou en position allongée sur le dos, la tête bien tournée sur le côté. Pulvérisez la solution dans la narine du haut. Inversez ensuite la position pour l'autre narine. Ce positionnement est très important, car la solution ne doit pas passer dans la gorge. Massez ensuite délicatement le nez de bébé de haut en bas pour évacuer les sécrétions.

Trucs et astuces

- Pour blanchir les cols : les frotter avec du shampoing avant lavage.
- Mettre des bouchons de liège dans le frigo, ils absorbent les odeurs.
- Les clous de girofle dans le linge font fuir les mites.
- Changer la couleur des hotensias du rose au bleu en jetant le marc de café aux pieds
- Pour que le poulet ait une peau coustrillante, l'enduire de jus de citron
- Si votre chien fait pipi sur le tapis, mettre de l'eau gazeuse : cela enlève trace et odeur
- Pour une meilleure tenue du maquillage, frotter un glacon sur la peau avant de se maquiller
- Pour faire briller les cheveux, appliquer des infusions de camomille, pour les blondes, et de la fleur d'oranger pour les brunes.
- Enduire les fermetures éclair de savon pour qu'elles glissent mieux.

Croquettes de pomme de terre

5 pommes de terre, 2 c. à s. de crème fraîche, 4 jaunes d'œufs, 4 c. à s. de farine, 3 c. à s. de persil haché, sel, poivre, muscade râpée

Faire cuire les pommes de terre bien lavées dans une casserole d'eau légèrement salée. Une fois cuites, enlevez la peau et passez-les au moulin à légumes. Mettre les pommes de terre moulues dans un récipient, ajouter la crème fraîche, la farine, le persil haché, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la muscade, bien mélanger le tout.

Confectionnez des boules de la taille d'une noix avec cette préparation.

Faire chauffer l'huile dans une poêle.

Lorsque l'huile est suffisamment chaude, plongez les boules de pomme de terre, retirez-les dès qu'elles sont dorées et disposez-les sur un papier absorbant.

Les servir bien chaudes.