

Crevasses aux mains



Les crevasses aux mains sont souvent douloureuses et difficiles à soigner. Voici une préparation qui vous aidera à retrouver des mains douces : dans un bol, mélangez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et deux cuillères d'argile en poudre. Ajoutez une cuillère d'eau. Mélangez et appliquez cette pâte sur les crevasses. Laissez reposer pendant environ une demi-heure puis rincez à l'eau. Appliquée une fois par semaine, cette préparation aidera à retrouver de jolies mains.

Masque à la carotte, œuf et huile d'olive pour peaux sèches



Pour réhydrater une peau sèche, voici une solution simple, naturelle et efficace : préparez un masque à base de jaune d'œuf, de carotte et d'huile d'olive. Pour ce faire, mélangez un jaune d'œuf avec une demi-cuillère à café d'huile d'olive et la moitié d'une petite tasse de jus de carotte. Appliquez cette préparation sur votre visage et laissez agir pendant une vingtaine de minutes. Rincez et séchez soigneusement. A renouveler chaque semaine pour une action durable.

Le vrai et faux sur la pilule



Photos : DR

La pilule est la méthode contraceptive la plus utilisée dans le monde. Mais autour de cette pilule, beaucoup d'idées fausses circulent. Savez-vous faire la part des choses et avez-vous les idées claires sur la contraception orale ?

La pilule augmente le risque de phlébite

Vrai. L'augmentation du risque de phlébite sous pilule est d'environ 1 à 2,5%. Ce risque est donc minime et il est prévenu en ne prescrivant pas la pilule à des femmes ayant un risque connu de phlébite, comme des antécédents familiaux de phlébite ou une anomalie des facteurs de la coagulation.

La pilule diminue les douleurs des règles

Vrai. Sous pilule, les femmes ont moins de douleurs de règles. La pilule diminue également le syndrome prémenstruel qui associe un ensemble de symptômes se manifestant quelques jours avant les règles ou pendant celles-ci : maux de tête, irritabilité, douleurs gynécologiques...

La pilule diminue la mortalité de 12%

Vrai. La pilule offre des bénéfices allant bien au-delà de la contraception. Prendre la pilule réduit également la mortalité

toutes causes confondues de 12%.

La pilule diminue le risque de décès par certains cancers

Vrai. Les femmes qui prennent la pilule présentent un taux de décès plus faible concernant les cancers du côlon, du rectum, de l'utérus et des ovaires. Quant au cancer du sein, le sujet reste controversé.

La pilule doit se prendre tous les jours à la même heure

Vrai. Non seulement, il ne faut pas sauter un comprimé, mais en plus, il est important de prendre chaque comprimé à la même heure. C'est à vous de vous organiser et de choisir le moment de la journée le plus favorable pour vous. De nombreuses femmes prennent leur pilule le matin au lever, mais peut-être que pour vous, c'est le soir au coucher qui vous conviendra le mieux, si vous avez bien entendu l'habitude de vous coucher toujours à la même heure...

La première cause d'échec de la pilule est l'oubli d'un comprimé

Vrai. L'efficacité d'un contraceptif n'est jamais de 100%. Mais en ce qui concerne la pilule, les échecs sont majoritairement dus à un oubli de comprimé. Plus précisément, c'est le premier comprimé d'une nouvelle plaquette après l'arrêt de 7 jours qui est le plus souvent oublié.

Maaqouda



2 pommes de terre, 2 oignons, 1 poivron rouge, 1/2 verre de farine, 2 œufs, huile pour friture, 1 sachet de levure chimique, 1 c. à c. de piment doux, 1 c. à c. de piment fort, sel, poivre

Laver, éplucher et couper en fines lamelles les pommes de terre.
Laver, peler les oignons et couper en fines lamelles.
Laver le poivron et couper en fines lamelles.
Mélanger dans un grand bol la farine, l'eau, les œufs, la levure chimique, le piment doux et fort, saler, poivrer.
Diviser le mélange en trois parties.
Incorporer les lamelles de pommes de terre à une partie.
Incorporer les lamelles d'oignons à l'autre partie.
Incorporer les lamelles de poivron à la dernière partie.
Prendre une cuillerée à soupe de mélange de pommes de terre. Verser ensuite les autres dans l'huile chaude, faire frire jusqu'à qu'ils soient dorés.
Répéter cette opération pour le mélange d'oignons puis le mélange de poivron.
Servir aussitôt.

Que faire lorsque on a mis trop de fond de teint ?



- 1) Versez une petite noisette de crème hydratante dans vos mains.
- 2) Frottez-les l'une contre l'autre pour réchauffer la crème.
- 3) Appliquez-la sur votre visage. Ainsi réhydraté, votre fond de teint sera allégé.
Une éponge à fond de teint peut être pratique, elle permettra de l'étaler uniformément et absorbera l'excédent de produit.

Cake au zeste de citron



90g de farine, 200g de sucre glace, 6 œufs, 100g de beurre, 90g de maïzena, 1 zeste de citron râpé, 1 sachet de sucre vanillé

Travailler les jaunes d'œufs et le sucre glace dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
Monter les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les délicatement au mélange, ajouter la farine tamisée, la maïzena en pluie, le beurre fondu, le zeste de citron, le sucre vanillé.
Verser cette préparation dans un moule à cake beurré et fariné, enfourner pendant 30 minutes dans un four moyen, laisser refroidir avant de démouler.
Disposer le gâteau sur un plat de service et saupoudrer de sucre glace.