Prévention des infections urinaires

Les grandes règles à respecter

PHOTOS : DR

■ Dès que l'envie d'uriner se présente, ne vous retenez pas, allez aux toilettes. De cette façon, l'urine ne stagne pas longtemps dans la vessie, ce qui pourrait favoriser la prolifération des germes et donc les infections urinaires.
■ Prenez votre temps. Installez-vous et laissez faire en douceur. Surtout ne forcez pas, au risque d'abîmer votre périnée.

■ Videz complètement votre vessie à chaque fois. Toute rétention d'urine favorise la multiplication des germes, lesquels peuvent provoquer une infection urinaire.

■ Ne pratiquez pas le «stop pipi», cet exercice n'est pas compatible avec une bonne vidange de la vessie.

■ Mesdames, allez uriner systématiquement après les rapports sexuels.

■ Quant aux serviettes hygiéniques, elles sont à réserver uniquement aux périodes de règles et à changer souvent, au risque de favoriser la présence d'humidité, la macération et donc le développement des germes.

■ Essuyez-vous toujours de l'avant vers l'arrière afin de ne pas ramener de germes fécaux au niveau de la vulve.

Mousse au chocolat et aux abricots

4 blancs d'œufs, 1 pincée de sel, 175 g de chocolat noir, 4 abricots

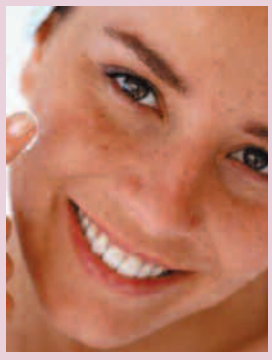
Dans un saladier, battez les blancs en neige ferme avec la pincée de sel. Coupez 150 g de chocolat en petits morceaux et faites-le fondre, soit au bain-marie soit au micro-ondes, avec 1 bonne cuillerée à soupe d'eau. Il doit donner une pâte épaisse. Mélangez tout doucement cette pâte avec les blancs d'œufs, avec une spatule et en tournant toujours dans le même sens pour ne pas les casser. Mettez immédiatement au réfrigérateur. Lavez, séchez les abricots. Coupez-les en fins quartiers. Mélangez-les délicatement dans la mousse au chocolat.
Avec un couteau économe, faites des copeaux de chocolat avec les 25 g restants et parsemez-les sur la mousse. Remettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Trucs et astuces

Fabriquer un lait pour le corps

Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps, et pour cela, on peut fabriquer un lait maison.
Il faut mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose. Bien mélanger et le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.

Assécher des boutons d'acné



Quand on a des boutons d'acné, on peut les assécher facilement en utilisant une méthode pas chère et efficace.
Il faut faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et passer le mélange sur les boutons avec un coton. L'opération doit être réalisée deux fois par jour et les boutons sont asséchés.

Quel est le sport le plus adapté pour perdre du ventre ?

La marche rapide va faire travailler tout le corps et surtout la posture donc le ventre.
Pour cela, il faut penser au fondement d'une maison : avoir les épaules basses (le toit de sa maison), le ventre légèrement rentré pour garantir une bonne tenue (les murs de sa maison) et le périnée légèrement contracté aussi (le plancher de sa maison). Si on arrive à y penser, la tonicité du ventre peut vite changer.
Et enfin on ne peut passer outre les difficiles séances d'abdominaux pour les redessiner.
Le plus efficace : les abdos papillon. Accessibles à tous, ils permettent de tonifier en toute sécurité le ventre sans se faire mal au dos.
3 points essentiels à retenir pour effectuer l'exercice en toute tranquillité :
- Ouvrir les genoux pour immobiliser le bassin et détendre les adducteurs.
Rentrer le nombril sans plaquer le dos au sol.
- Mettre une pomme ou une balle pour ne pas tirer sur les cervicales entre votre menton et vos clavicules.
- Inspirer sans bouger puis expirer en décollant les épaules du sol sans venir plaquer le bas dos et serrer fortement le périnée. Revenir dans la position de départ en inspirant.
L'idéal : 2 séries de 20 exercices tous les jours !

Cuisses de poulet panées

4 cuisses de poulet, 4 c. à soupe de chapelure, 1 œuf, 4 pommes de terre, 5 c. à soupe de crème fraîche, 1/2 botte de persil, sel, poivre

Salez les cuisses de poulet et passez-les dans la farine puis dans l'œuf battu.
Roulez-les dans la chapelure, rangez-les sur une grille et faites-les cuire 25 min au four préchauffé à 200°C. Enveloppez les pommes de terre dans du papier aluminium et rangez-les dans le four à côté des cuisses de poulet.
Mélangez la crème fraîche et le persil ciselé. Salez et poivrez la crème.
Sortez les pommes de terre et débarrassez-les du papier aluminium. Servez les cuisses de poulet panées accompagnées de pommes de terre coupées en deux et nappées de crème fraîche.