

Les mains moïtes !

Pourquoi transpire-t-on des mains ? Parce que les glandes sudoripares (glandes à l'origine de la transpiration) sont largement concentrées dans la paume des mains.

Comment ne plus avoir les mains moïtes ?

- Appliquer des antitranspirants en crème, gel ou lotion tous les deux ou trois jours, le soir, après s'être soigneusement lavé et séché les mains.
- Enfin, si le problème est très sérieux, consulter un médecin.



Les bons plans

Pour ne plus avoir les mains moïtes, vous pouvez les frictionner avec un jus de citron deux fois par jour
- Sinon, lavez-les avec un savon dermatologique astringent (il resserre les tissus pour en diminuer les sécrétions), et ensuite les frictionner avec un peu de talc.

Mangez de tout à condition de rester raisonnable



Photos : DR

- Commencez la journée par 1 petit-déjeuner complet : produits laitiers, céréales, fruits, beurre et confiture.
- Ne sautez aucun repas et choisissez bien votre goûter.
- Variez les aliments

pour que votre corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin.
- Evitez les aliments trop gras ou trop sucrés.
- Essayez de manger le plus souvent possible des fruits et des

légumes.

- Ne vous privez pas de pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à notre corps.
- Evitez les grignotages, n'abusez pas des bonbons, des fast-foods.

Galettes croustillantes de poisson



2 grosses pommes de terre, 1/2 citron, 2 carottes, 2 filets de sole, 4 œufs, 4 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile, sel et poivre

Pelez, lavez et râpez les pommes de terre et les carottes. Dans une casserole, faites cuire le poisson à la vapeur et émiettez avec une fourchette. Dans un saladier, mélangez le poisson émietté, les pommes de terre, les carottes râpées, les œufs, la farine, le citron. Salez et poivrez. Dans une poêle chaude contenant une cuillerée à soupe d'huile, réalisez 4 galettes à l'aide du mélange en les étalant avec une cuillère à soupe. Faites-les cuire 3 minutes de chaque côté à feu moyen puis 2 minutes à feu doux. Renouvelez l'opération et servez immédiatement.

PARENTS

Attention aux caries des enfants !

Il est possible de prévenir les caries des enfants, mais cela demande un minimum de discipline. Le brossage régulier des dents (au minimum matin et soir) devra faire l'objet d'un apprentissage précoce par les parents (dès l'apparition de la première dent de lait).

Les dentistes recommandent pour cela «une brosse à dents souple et un dentifrice adapté à l'âge et à l'état buccal général». Par ailleurs, l'hygiène alimentaire doit aussi être adaptée avec une consommation limitée en sucreries et en boissons sucrées. Mais plus que la quantité de sucre, c'est la fréquence qui est néfaste pour les dents. En effet, si du sucre est consommé régulièrement dans la journée, une hyperacidité constante de la bouche va régner, favorisant la multiplication des bactéries cariogènes qui vont décalcifier l'émail.



Mieux dormir en se couchant tôt

Pour les personnes qui peuvent se permettre de se coucher tôt, c'est la manière par excellence de passer une bonne nuit et qui permet de bien récupérer. Les heures de sommeil avant minuit comptent double.

Les adolescents et les jeunes adultes sont en particulier concernés.



Talons aiguilles, avec modération



Les talons aiguilles provoquent à la longue des problèmes au niveau du dos, de la nuque, des genoux. Comme ce sont en général des souliers qui laissent peu de place aux orteils, vous risquez aussi des problèmes de déformation à ce niveau. Si vous avez vraiment envie de porter parfois des talons hauts, mettez-les durant un temps vraiment limité. Des souliers trop

plats ne sont pas non plus à conseiller. L'idéal c'est encore de porter des souliers très confortables qui tiennent bien les pieds sans provoquer des pressions. Vous serez contente plus tard. Les pieds se soignent car c'est eux qui nous portent. Le talon ne devrait pas dépasser 3 cm. Evitez aussi des souliers en plastique etc, ils provoquent des irritations et des cors.

Madeleines aux pommes et pépites de chocolat



2 tablettes de chocolat, 1 pomme, 1 œuf, 60 g de farine, 50 g de beurre +

1 noix, 30 g de sucre, 1 cuillerée à café rase de levure chimique

Faites fondre 140 g de chocolat cassé en morceaux avec le beurre, ajoutez l'œuf, le sucre et la farine. Mélangez et ajoutez la levure. Pelez la pomme et coupez-la en petits dés, ajoutez au mélange. Répartissez la pâte dans un moule à madeleines beurré et répartissez les carrés de chocolat coupés en 4, enfoncez-les légèrement. Faites cuire 9 à 10 minutes dans un four chauffé th.7/8 (220°C).