

**Trucs
et astuces****Sauce**

Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais. Pour épaissir une sauce à la dernière minute, malaxez une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et tournez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Soufflé

Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte

Pour que les jus de fruits ne détrempent pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre, avant d'y ranger les fruits crus.

Tomates

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Gastro**L'eau de Javel serait
le produit désinfectant
le plus efficace**

Les norovirus, ces virus majoritairement responsables de la gastroentérite, ont un potentiel de contagion pour le moins phénoménal !

Or, on peut bien nettoyer la maison de fond en comble, si le désinfectant qu'on utilise n'élimine par ces virus, nos efforts seront bien limités. seuls les produits à base d'eau de Javel parviennent à diminuer efficacement la propagation de ces coriaces virus. Ceux-ci se transmettent soit par le contact direct avec une personne infectée, soit de façon indirecte par des objets, des aliments ou des surfaces souillées par les selles ou les vomissures d'un malade. On comprendra pourquoi la désinfection de salle de bains s'avère si cruciale.

D'autant plus qu'il ne faut pas plus d'une dizaine de minutes aux virus pour s'attacher fermement à différentes surfaces.

Après 5 minutes de contact avec la surface infectée, les produits à base d'eau de Javel avaient diminué par un facteur de 1 000 la concentration des norovirus. Les produits à base d'alcool ou d'ammoniac se sont révélés 100 fois moins efficaces. Voilà qui est préoccupant lorsque l'on sait que ces virus, une fois bien installés, peuvent survivre



Photos : DR

pendant plusieurs semaines. Dans le cadre de cette étude, 3 types de désinfectants ont été mis à l'essai : les produits à base d'eau de Javel, ceux à base d'alcool et ceux à base d'ammoniac quaternaire. Ils ont été testés sur une surface d'acier inoxydable. La meilleure façon de limiter la propagation des norovirus consiste à utiliser de l'eau de

Javel ou un produit désinfectant qui en contient. Pour agir efficacement, le produit doit être en contact avec la surface pendant au moins 5 minutes, au mieux 10. Il suffit ensuite de rincer. De plus, il faut se garder de procéder à des mélanges maison de produits. Ils peuvent produire des vapeurs toxiques.

Le chocolat constipe ?**FAUX !**

Il faut tordre le cou à quelques idées fausses sur le chocolat. En effet, le chocolat ne constipe pas ; il accélérerait même un peu le transit intestinal. Explication : certains polyphénols agiraient sur la muqueuse intestinale ; par ailleurs, le chocolat est riche en fibres (6,7 g/100 g pour le chocolat à 76% de cacao, 9,3 pour le chocolat à 86% de cacao). Or, celles-ci favorisent le transit intestinal. Enfin, les acides gras à chaîne courte formés par la fermentation des fibres auraient également un effet régulateur sur le transit intestinal.

**Poulet grillé sauce
rouge sur feu**

Cuisses de poulet, 3 c à soupe huile d'olive, 1 pincée d'herbes de Provence, 4 c à soupe de ketchup, 1 c à soupe de concentré de tomates, sel, poivre et paprika ou piment rouge doux.

Saler du mélange sel, poivre, piment les cuisses de poulet puis badigeonner les cuisses de poulet du mélange : huile d'olive, herbes de Provence, ketchup, concentré de purée de tomate et laisser mariner le tout minimum 2 heures avant la grillade. Griller au barbecue 7 à 8 minutes sur chaque face.

Parents : les allergies respiratoires**Les symptômes****Votre enfant :**

- a le nez qui pique et qui coule ; a des sécrétions très liquides et est peut-être congestionné, mais il ne fait pas de fièvre ;
- a des démangeaisons, des larmoiements et des rougeurs aux yeux ;
- éternue beaucoup et tousse peut-être ;
- peut présenter des symptômes d'asthme.

Consultez le médecin : si vous croyez que votre enfant souffre d'allergies saisonnières. Un diagnostic et un traitement précoces pourraient permettre de prévenir des complications.

Soins et conseils pratiques

- En cas d'allergie aux animaux :
- on évite d'en avoir à la maison ;
- En cas d'allergie aux acariens :
- on élimine les poussières (aspirateur, retrait des tapis, on utilise une housse de matelas et d'oreiller antiacariens) ;
- En cas d'allergie au pollen :
- gardez les portes et les fenêtres fermées durant les périodes où les plantes dispersent le pollen auquel votre enfant est allergique ;
- évitez de faire sécher les vêtements, les serviettes et la literie à l'extérieur.
- limitez les activités



extérieures de votre enfant lorsque la concentration du pollen auquel il est allergique

est élevée. Généralement, les concentrations sont plus grandes le matin.

**Macarons à la noix
de coco**

500 g de noix de coco râpé, 200 g de sucre en poudre, 2 sachets de levure pâtissière, 1/2 cuillerée à café d'arôme vanille, 2 cuillerées à soupe de beurre fondu, 100 g de sucre glacé pour garnir.

- Battre les œufs, le sucre en poudre, le beurre fondu jusqu'à ce qu'ils soient crémeux, ajouter l'arôme vanille, la levure, mélanger bien, ensuite ajouter la noix de coco râpé, incorporer bien jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Enduire les mains avec le beurre fondu et former des boules de la grosseur d'un œuf, aplatir chaque boule pour lui donner la forme de macarons.
- Tremper d'un seul côté dans le sucre glace et disposer-les au fur et à mesure sur une tôle huilée.
- Faire cuire dans un four moyen, décoller-les au couteau et laisser refroidir.
- Conserver-les dans une boîte bien fermée.

**Tous les poils ne poussent
pas en même temps****Le cycle des poils se
divise en 3 phases, qui
coexistent.**

■ La phase de croissance active (anagène) dure plusieurs années et concerne environ 85% de notre pilosité. C'est durant cette phase que le poil est le plus chargé en mélanine, et donc le plus foncé.

■ La phase de régression (catagène) dure environ 2 semaines, et concerne 3 à 4% de la pilosité. La croissance du poil est stoppée, mais il reste attaché au follicule pileux.

■ La phase de repos (télogène) dure 5 à 6 semaines ; le poil tombe, un autre vient le remplacer. Ainsi pour une zone donnée, tous les poils ne sont pas visibles, voilà pourquoi quelques jours après une épilation minutieuse, des poils peuvent apparaître, pour



notre plus grand désespoir ! C'est aussi la raison pour laquelle l'épilation au laser doit s'étaler dans le temps : plusieurs séances, espacées d'environ un mois, sont nécessaires afin de traiter tous les poils.