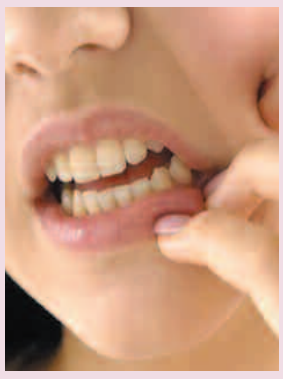
Vrai-Faux

Il faut consommer des carottes pour avoir une bonne vue ?
Vrai

La carotte contient du bêta-carotène qui est transformé en vitamine A par l'organisme, or la vitamine A est très importante pour le bon fonctionnement des yeux.

Les heures de sommeil avant minuit comptent double :
Faux
Les premières heures de sommeil (heures de sommeil profond) sont les plus réparatrices quelle que soit l'heure du coucher. L'essentiel est de dormir le nombre d'heures dont notre organisme a besoin.

Une carie n'est jamais indolore



Faux
Il est tout à fait possible d'avoir une carie, sans jamais avoir eu mal. Tant qu'elle ne touche pas l'émail de vos dents, la carie est quasi indolore. Voilà pourquoi les contrôles réguliers chez le dentiste sont recommandés.

Pour un sourire éclatant

PHOTOS : DR

C'est avant tout des dents blanches ! Pour cela, il faut y consacrer un travail quotidien. De nombreuses astuces nous permettent d'obtenir un résultat 100% white, à nous d'adopter la bonne solution.

Se brosser les dents en musique :
Soit pendant trois minutes minimum. Tout le monde le sait mais qui le fait vraiment ? Trois minutes à se regarder dans le miroir en train de brosser nos dents ce n'est pas forcement évident à faire. Une astuce toute simple consiste à mettre une musique pendant ce temps, à la fin de la chanson, on peut se rincer la bouche. On peut également terminer par un bain de bouche pour optimiser notre brossage.

Penser électrique :
Une brosse à dents électriques élimine deux fois plus de plaque dentaire qu'une brosse à dents classiques.

On évite les tâches :
De nombreux aliments sont de véritables ennemis pour les dents blanches. thé, café, sodas foncés... et le tabac. Ces substances ont tendance à colorer les dents, l'idéal serait donc d'en consommer que lorsqu'on est sûr de pouvoir se brosser les dents juste après ou d'au moins pouvoir se rincer la bouche avec de l'eau.

Le bon dentifrice :
Tout simplement, un dentifrice spécial dents blanches qui contient des microcristaux ou des agents polissant qui font l'effet d'un gommage sur la surface des dents

L'astuce naturelle :
Le bicarbonate de soude est certainement la recette la plus connue, il suffit d'ajouter une pincée sur notre dentifrice lors du brossage. L'idéal est de le faire une fois par semaine. Le bicarbonate aura pour effet de gommer le tartre sur les dents et de nous donner une sensation de fraîcheur après le rinçage.

Exit le tarte :
Un détartrage par an chez le dentiste est essentiel. Il permet de surveiller la santé de nos dents tout en prenant soin de leur blancheur, un parfait compromis. Le détartrage est différent du blanchiment, il consiste à éliminer le tartre accumulé sur les dents. Contrairement à la plaque dentaire, il ne peut être éliminé par un simple brossage. Il est essentiel pour l'hygiène et la santé de nos dents. Par contre, il n'aura pas pour effet de blanchir à proprement parler la couleur de l'émail des dents. Le détartrage enlève les résidus inesthétiques.

On pense chewing-gum :
Mais uniquement les chewing-gum sans sucre et seulement s'il n'est pas possible de se brosser les dents. Ils vont pouvoir nous dépanner après un repas ou un goûter par exemple.

Donuts (allégés en sucre)

250 g de farine, 2 œufs, 30 g de beurre fondu, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure chimique, 15 cl de lait

Battre les œufs avec le sucre liquide et le beurre fondu. Ajouter petit à petit le lait, la farine, la levure et le sucre vanillé. Chauffer l'appareil à donuts, mettre une cuillère à soupe rase dans chaque cavité, fermer et laisser cuire 3 min.

Epilation
Des solutions naturelles

Ils existent quelques trucs et astuces pour éviter que les poils ne repoussent trop vite. Parmi ces remèdes miracles, l'huile de sauge qu'on applique sur la zone épilée, juste après notre séance d'épilation. Cette technique permettrait, en effet, de ralentir la repousse des poils. Ill y a également également l'usage du citron sous différentes formes. On peut ainsi passer un citron préalablement coupé sur la zone épilée. On peut aussi mélanger du jus de citron, un demi-litre d'eau et cinq clous de girofle dans une casserole. Mélange qu'on appliquera ensuite sur la peau, une fois froid. Ou encore mélanger 5 cuillères à soupe de citron et 3 cuillères à café de sel. Cette dernière préparation sera posée sur la zone concernée et devra être gardée toute la nuit.

Sécurité au soleil pour tous

Prenez quelques minutes pour vous informer sur la sécurité au soleil avant d'aller à la plage, au parc ou même dans votre cour. Vous pouvez protéger votre famille tout en ayant du plaisir au soleil.

Evitez de vous exposer au soleil sans raison. Protégez vos yeux en portant des lunettes qui bloquent une grande proportion des rayons UV.
Choisissez des endroits ombragés pour vos activités extérieures.
Portez un chapeau à large bord, une chemise à manches longues et des pantalons longs pour protéger votre peau.
Si vous ne pouvez vous couvrir, utilisez une crème solaire d'un facteur de protection solaire d'au moins 15. Assurez-vous que cette lotion protège contre les UV-A et contre les UV-B. Renouvelez l'application toutes les deux heures et après vous être baigné ou sué abondamment. Certains médicaments peuvent rendre votre peau plus sensible aux rayons ultraviolets. Si vous avez quelque question sur les médicaments que vous prenez, consultez votre médecin.
Ne laissez pas les enfants jouer ou dormir sous la lumière directe du soleil à la plage, au parc, dans la voiture, leur poussette, etc.
Habituez vos enfants à porter des écrans solaires et à prendre garde aux endroits les plus exposés, c'est-à-dire les lèvres, le visage, le cou, les épaules, le dos, les genoux et le dessus des pieds.

Tarte tomates-moutarde

1 pâte brisée,
3 cuillères à soupe de moutarde,
2 tomates, fromage râpé

Dans un plat à tarte préalablement beurré, étaler une pâte brisée. Recouvrir cette pâte d'une plus ou moins épaisse couche de moutarde selon les goûts. Couper en tranches 2 belles tomates bien juteuses et étaler les tranches sur la moutarde. Saupoudrer le tout d'une couche de fromage râpé. Mettre au four th 6-7, 15 à 20 minutes.