

BON À SAVOIR

Lunettes de soleil, pas de fausses économies



Photos : DR

Avec l'arrivée progressive du soleil, on retrouve ses petites habitudes : régime pour pouvoir bien profiter de la plage, protection de la peau et... des yeux. Au moment d'acheter une paire de lunettes de soleil, attention cependant à ne pas faire n'importe quoi !

Les lunettes de soleil se trouvent partout à bas prix, sur les marchés, sur les étals des vendeurs à la sauvette. Mais qu'en est-il vraiment de leur qualité ? Ne sont-elles pas dangereuses pour nos yeux ? Sans compter que ce sont souvent des lunettes de

contrefaçon, ce qui peut coûter rapidement beaucoup plus cher, même à l'acheteur !

Elles sont souvent très fragiles

Vos lunettes à bas prix ne dureront sans doute pas plus d'une saison. Plastique et vis de mauvaise qualité, elles ressemblent fort à de vraies lunettes vues de loin, mais il y a de fortes chances pour qu'elles finissent par se casser. Ce qui ne serait pas si grave, étant donné leur prix, si vous ne risquiez pas de vous blesser !

Elles filtrent mal les ultraviolets

Le prix est synonyme de qualité en ce domaine comme en d'autres. Des verres de piètre qualité filtrent très mal les rayons ultraviolets. Résultat ? Un risque accru de brûlure de la cornée, ou de cataracte ! En d'autres termes, vos lunettes «cheap» pourraient

bien finir par vous rendre aveugle...

Faites confiance aux normes européennes

Pour cela, n'achetez que des lunettes qui arborent la petite mention «CE» sur leur branche. C'est le minimum pour s'assurer qu'elles suivent les normes de l'Union européenne. Généralement, ces deux lettres sont suivies d'un chiffre qui indique le niveau de filtration, de 0 à 4. Sachez que pour des vacances au bord de la mer, le niveau 3 est recommandé.

Halte au métal

En dépit de leur look parfois très élégant, les montures métalliques ont tendance à avoir un effet loupe sur la peau des joues, provoquant brûlures et coups de soleil. Le plastique est préférable.

LES JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES



Saviez-vous que le petit pois, la courgette ou l'aubergine sont biologiquement des fruits ?

Pourtant, on les consomme comme des légumes. D'autres légumes comme la carotte ou la tomate ressemblent, en revanche, plus à des fruits ! On les utilise en jus, associés à nos fruits préférés.

Un duo gagnant et archi-vitaminé ? Carotte-orange ! Vous voulez ajouter une touche de féminité ? Dispersez quelques quartiers de pomme verte dans votre cocktail ! Une idée avec la tomate ? Osez la banane. Le jus sera alors onctueux à souhait.

Crêpes au miel

250 g de farine, 3 œufs, 1 pincée de sel, 1 c. à s. d'huile, 1 g de beurre, 1 demi-litre de lait, du miel



Dans un saladier, versez la farine et les œufs. Ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet. Ajoutez la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux. Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge. Faites chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre pour la graisser. Versez une demi-louche de votre pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face. Garnissez chaque crêpe au miel et roulez-la sur elle-même. Servez bien chaudes.

Astuces pour être belle

Un tonique pour les cheveux

d'eau bouillante. Laisser refroidir. S'en servir pour rincer les cheveux après un shampoing.

Contre les yeux gonflés

Une recette naturelle pour faire dégonfler les yeux fatigués : utiliser 2 (une pour chaque œil) sachets de tisane ou mieux du thé préalablement infusés et les laisser poser sur les yeux pendant 10 mn, tout en savourant son thé revigorant ! Il y a aussi les petites cuillères un quart d'heure dans le congélateur et 5 minutes sur les yeux, et en plus ça repose vraiment !

Pour retrouver la voix

faire une sorte de sirop ! A prendre sans compter ! D'abord, c'est bon, et en plus ça marche ! Remède de grand-mère radical.

Masque pour les peaux sèches

Battez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'huile d'amande douce. Posez en masque sur votre visage et laissez agir pendant un quart d'heure environ. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

Quand on est aphone ou qu'on a la gorge irritée, on coupe une demi-carotte en petits dés, que l'on mélange avec du sucre. Le mélange entre les deux va

Hachis Parmentier de poulet

2 blancs de poulet, 1 kg de pommes de terre, 1 oignon, 1 œuf, 1 petit verre de lait, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil haché, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe de chapelure, 80 g de beurre, bouillon de volaille, 40 g de fromage râpé, 1 pincée de muscade en poudre, sel, poivre



Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et laissez cuire 25 minutes. Egouttez-les, passez-les au moulin à légumes, ajoutez le lait, l'œuf, la crème, le persil et la muscade, salez et poivrez, bien mélanger et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la purée soit onctueuse. Hachez finement le blanc de poulet. Pelez l'oignon et l'ail, émincez-les. Dans une poêle, faites-les revenir avec le beurre fondu jusqu'à coloration, puis ajoutez les hachis de poulet, faites revenir encore quelques minutes, salez, poivrez, couvrez de bouillon de volaille et laissez cuire pendant 30 minutes. Dans un plat légèrement beurré, déposez une couche de purée de pommes de terre puis une autre de hachis de poulet, salez, poivrez, terminez avec une couche de purée, saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et enfournez pendant 40 minutes. Servir chaud.

Le saviez-vous ?
Quand la santé passe par les pieds

Riche en terminaisons nerveuses, le pied se prête naturellement aux massages. Ainsi, la réflexologie, qui vise à traiter l'individu dans sa globalité, considère que les organes sont reliés entre eux par des courants d'énergie circulant à travers dix zones longitudinales, qui s'étendent du sommet du crâne aux orteils. Ces flux sont perturbés en cas de maladie ou d'un trouble éventuel. Pour le réflexologue, tous les organes du corps sont représentés sur nos pieds par des zones ou des points dits réflexes. Son travail consiste alors à les presser et à les masser, afin de rétablir les flux énergétiques à l'origine des troubles. Il ne faut pas s'attendre à des miracles de la part de cette thérapie, mais elle peut s'avérer bénéfique, notamment en cas de stress et de fatigue. A proscrire si vous souffrez de déminéralisation, de phlébite, de diabète ou de rhumatisme inflammatoire du pied.