Été : jeu-questionnaire

Photos : DR

Le bronzage est bon pour la santé
Faux - Le bronzage est une lésion cutanée. Il indique que votre peau a subi les agressions du soleil.

On peut nager dans une eau polluée tant qu'on ne l'avale pas
Faux - L'eau polluée contient des microorganismes pathogènes qui peuvent pénétrer dans l'organisme non seulement par la bouche, mais aussi par les oreilles, les yeux, le nez et même par une écorchure de la peau.

Une surexposition au soleil en bas âge est une cause courante de cancer de la peau.
Vrai - Le soleil est la principale cause de cancer de la peau. Certains indices permettent même de croire qu'un seul coup de soleil durant l'enfance peut accroître le risque de cancer de la peau plus tard dans la vie.
Il faut donc éviter tous les coups de soleil, surtout chez les enfants.

Les lunettes de soleil aux verres plus foncés sont les meilleures.
Faux - Choisissez des lunettes dont les verres sont suffisamment foncés pour vous protéger de l'intensité de la lumière, mais pas trop pour nuire à votre vision. Plus la lumière est intense, plus vos verres doivent être foncés.

Il suffit de faire bouillir l'eau cinq minutes pour tuer la plupart des microorganismes nocifs.
Vrai - Toutefois, une seule minute suffit amplement.

On ne peut pas attraper un coup de soleil si le ciel est nuageux.
Faux - Jusqu'à 80% des rayons pénètrent les nuages minces et le brouillard.

Gâteau de semoule à l'abricot

1 litre de lait, 25 morceaux de sucre, 10 c. à s. de semoule, 2 œufs, caramel, confiture d'abricot

Faire bouillir le lait. Juste avant l'ébullition, ajouter la semoule en pluie, laisser cuire 5 minutes sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter les 2 œufs entiers et mélanger. Dans un moule (à flan) bien caramélisé, verser la moitié de la semoule, recouvrir d'une couche généreuse de confiture d'abricot, et terminer par le reste de semoule. Laisser refroidir dans le moule. Démouler juste avant de servir.

QUESTION

La cuisson au micro-ondes détruit-elle les microbes ?

FAUX ! Le four à micro-ondes n'est pas un stérilisateur. Pour détruire des microbes, il faut atteindre une température élevée et la maintenir plusieurs minutes ; or, un aliment passé au micro-ondes subit une température inégale en surface et en profondeur. Ainsi, dans certaines parties moins chauffées, d'éventuels germes peuvent subsister.

Pilons de poulet au tandoori cuits au barbecue

6 pilons de poulet, 1 yaourt nature, 1 gousse d'ail, 1 citron jaune, 5 g de curcuma, 1 c. à s. de piment rouge, 10 g de tandoori massala, huile, sel fin

Eplucher et dégermer la gousse d'ail. Dans un mixeur, mélanger les épices, l'ail, la poudre de piment, le sel, le yaourt, le jus de citron et un peu d'huile. Enduire ensuite les pilons de poulet de cette pâte et les laisser macérer pendant 30 min.
Préparer le barbecue
Poser les pilons sur la grille du barbecue et les cuire pendant environ 15 min en les tournant régulièrement pour qu'ils grillent de manière homogène.

Alimentation à corriger

- La cuisine au beurre ou à la crème est mauvaise pour les artères.
- Dans 85% des cas, nous mangeons trop vite, sans mastiquer.
- Le grignotage et les «plateaux télé».
- Diminuer sérieusement les sucreries, mais éviter les édulcorants.
-Le fromage ? Pas plus de 60 g de camembert par jour, juste pour le calcium.
- Pour compenser la poignée de cacahuètes que vous allez prendre vous devrez faire 1 heure de sport.
- Les repas du soir trop copieux font prendre du poids.

Le soleil est-il bon ou mauvais en cas d'acné ?

Le soleil n'est pas bon pour l'acné, contrairement à ce que l'on pourrait croire. En effet, une exposition au soleil semble faire disparaître nos vilains boutons, En fait, le soleil assèche la peau, ce qui, ajouté au hâle du bronzage, égalise le teint et laisse croire que les boutons disparaissent.
C'est ainsi que l'été l'acné semble s'améliorer. Mais ce bénéfice n'est que de courte durée malheureusement...
Le problème est que l'exposition aux UV contribue à épaissir la couche superficielle de la peau, ce qui tend à boucher les pores.
Or, à la longue, le sébum qui ne peut pas s'évacuer favorise la formation de boutons noirs et de microkystes, lesquels se manifesteront une fois l'exposition au soleil terminée. Certains traitements peuvent sensibiliser la peau au soleil et augmenter le risque de coup de soleil grave. C'est le cas de ceux contenant des cyclines, du peroxyde de benzoyle et de l'isotrétinoïde.
Il vous faut donc toujours utiliser une crème soleil avec un indice de protection élevé (supérieur à 20).

TRUCS ET ASTUCES

Avoir un teint halé sans soleil

Pour avoir un teint halé sans soleil, il suffit simplement d'utiliser des sachets de thé. On les fait infuser et on se les passe sur la peau une fois qu'ils ont refroidi et qu'ils sont encore humides.

Entretenir l'ovale du visage

Pour entretenir l'ovale du visage, il faut ouvrir la bouche, mettre le poing sous le menton et forcer avec la mâchoire. Recommencer une vingtaine de fois et pratiquer régulièrement. Pencher la tête en arrière jusqu'à sentir que le cou tire, puis avancer la mâchoire vers l'avant et refaire l'exercice une vingtaine de fois. Entretenir avec ces mouvements au quotidien.

Elaborer un masque contre la couperose
Pour élaborer un masque contre la couperose, il faut un jus de citron, une cuillère à café d'huile d'amande douce et une dizaine de tranches fines de concombre. Faire une purée avec le tout et étaler sur le visage. Il faut conserver ce mélange un quart d'heure et rincer abondamment.

Faire son propre tatouage au henné
Pour faire son propre tatouage au henné, il faut mélanger un jus de citron à du henné en poudre. Faire une pâte et laisser reposer. Mettre la pâte dans une seringue et commencer le tatouage. Une fois le henné sec, passer un mélange d'eau, sucre et poivre qui renforcera la couleur. Rincer.