

**Erreur n°1: Surdoser les principes actifs**

Les shampoings font aujourd'hui souvent double emploi entre produit de beauté et produit de soin. Ils contiennent des produits actifs de plus en plus efficaces. Et c'est tant mieux... Jusqu'à un certain point ! En effet, ces principes actifs ne doivent pas être surdosés, sous peine de développer des problèmes autres que ceux qui ont motivé leur utilisation. Il faut donc alterner leur utilisation avec celle

d'un shampoing très doux pour les cheveux et qui ne contienne pas de produits potentiellement agressifs, comme par exemple un shampoing pour bébés. Ce conseil est particulièrement valable si vous utilisez un shampoing antipelliculaire, antichute, ou destiné aux cheveux gras.

Erreur n°2 : Mal rincer

Il est très important de bien rincer ses cheveux quand on les lave. En effet, le silicone contenu dans la grande majorité des shampoings et autres produits de beauté pour cheveux a tendance à les alourdir s'il en reste beaucoup dans la chevelure après le shampoing. Par ailleurs, ces produits augmentent aussi la tendance des cheveux à graisser. Passez donc soigneusement la main dans vos cheveux après les avoir rincés. Si un

endroit vous semble collant ou, au contraire, un peu trop glissant, n'hésitez pas à repasser sous la douche! Faites particulièrement attention si vous utilisez beaucoup de produits différents.

Erreur n°3 : Chauffer trop fort

Utiliser un sèche-cheveux n'est pas déconseillé en soi, au contraire : selon les dermatologues spécialisés dans les cheveux, c'est bénéfique à leur santé et à leur beauté. En effet, si le cuir chevelu reste humide pendant longtemps après le shampoing, cela encourage le

développement de bactéries, donc les petits boutons ou les folliculites. En revanche, chauffer les cheveux trop fort est très mauvais, surtout s'ils sont encore mouillés. Les températures trop élevées abîment en effet la fibre et la rendent cassante.

Croquettes de pommes de terre farcies



750 g de pommes de terre, 1 petit oignon, 2 œufs, 100 g de blanc de poulet, 1 petit bol de blé dur, 4 blancs d'œuf, huile pour la friture, sel, poivre

Peler et hacher finement l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit doré. Couper le blanc de poulet en petits cubes, trempez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire pendant 8 minutes, égouttez-les. Mettre les œufs dans une casserole d'eau et porter à ébullition et laissez cuire pendant 10 minutes, laissez refroidir, écaler les œufs et coupez-les en petits morceaux. Mélanger dans un saladier les morceaux d'œufs durs, l'oignon doré, les cubes de poulet, saler et poivrer, bien mélanger. Laver bien les pommes de terre et mettez-les dans une grande casserole d'eau légèrement salée, les faire cuire pendant 20 minutes ; une fois cuites, enlever la peau et passez-les au moulin à légumes, saler et poivrer et bien mélanger la purée, former de ce mélange des boules de la taille d'un petit œuf, faire un trou dans chaque boule, les remplir avec la farce et fermez-les en modelant avec la main des croquettes, roulez-les dans le blé dur ensuite trempez-les dans les blancs d'œufs battus. Faire frire dans un bain d'huile chaude, retirer lorsque les croquettes sont bien dorées. Les égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

Beauté des cheveux

3 erreurs à éviter!

Pour avoir de beaux cheveux, il faut avoir un peu de chance mais surtout en prendre soin. Mais souvent, dans le soin de nos cheveux, nous avons de mauvais réflexes.



Photos : DR

Pomme de terre

Pour éviter que les pommes de terre éclatent lors d'une cuisson à l'eau, il vous suffit d'ajouter du sel à l'eau de cuisson (sans oublier bien évidemment de surveiller le temps de cuisson !).

**Eplucher des oignons sans pleurer**

Eplucher des oignons se finit souvent par des yeux rouges, irrités, bref une mine



déplorable ! Pour en finir avec les larmes, plusieurs solutions s'offrent à vous : épluchez vos oignons sous un filet d'eau, trempez la lame de votre couteau dans l'eau très fréquemment, mettez l'oignon dans un sac transparent et épluchez l'oignon dedans, mettez ensuite l'oignon dans un bac d'eau froide, mettez une allumette entre vos lèvres (côté souffre tourné vers l'oignon). A vous de trouver la solution qui vous conviendra le mieux...

Des pâtes qui ne collent pas

Des pâtes réussies ce sont avant tout des pâtes qui ne collent pas ! Pour ce faire, leur cuisson doit se faire dans un grand



volume d'eau bouillante salée (et sans couvercle). Les pâtes absorbent en effet beaucoup d'eau lorsqu'elles cuisent et si le volume d'eau n'est pas suffisant, l'amidon qu'elles relâchent forme une bouillie... Il convient donc d'utiliser un grand fait-tout. Dans l'eau de cuisson, ajoutez une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive ou autre. Remuez les pâtes dès que vous les avez jetées dans l'eau bouillante puis de temps en temps au cours de la cuisson. Saler l'eau de cuisson des pâtes Le sel ralentit la

montée en température de l'eau. Par conséquent, lorsque vous faites cuire vos pâtes, il convient d'ajouter le sel (de préférence du gros sel) uniquement lorsque l'eau commence à bouillir.

Trucs et astuces

Lorsque l'on ingère trop rapidement les aliments, l'estomac se retrouve avec un bol alimentaire insuffisamment mastiqué. Résultats, les aliments n'entrent pas assez en contact avec les enzymes digestives, ce qui rend la digestion plus difficile et plus longue. Résultat, l'estomac doit travailler davantage et plus longtemps.

3) Ne pas trop boire pendant les repas

Il n'est pas interdit de boire lorsque l'on mange, mais il ne faut pas non plus absorber de trop grandes quantités de liquide au moment des repas, afin de ne pas diluer les sécrétions gastriques, ce qui leur ferait perdre une partie de leur pouvoir d'attaque sur les aliments à digérer.

4) Eviter les aliments et les boissons glacés

Il est conseillé d'éviter les boissons et les aliments très froids, voire glacés. En effet, le froid provoque une contraction du pyllore, le sphincter qui sépare l'estomac du duodénum, ce qui ralentit la progression des aliments digérés. Par ailleurs, l'estomac aura pour mission de réchauffer le bol alimentaire, qui y restera donc pendant plus longtemps.

5) Ne pas manger trop gras

Les repas trop gras sont à éviter car ils surchargent inutilement le travail de digestion. Il est préférable de privilégier les préparations simples en évitant par exemple les plats en sauce, les fritures, les beignets, au profit des cuissons à la vapeur, en papillote ou au gril.

6) Ne pas manger trop sucré

Mieux vaut éviter les confiseries, les pâtes à tartiner, le miel et les confitures, car ces aliments extrêmement sucrés provoquent une hypersécrétion gastrique qui peut être agressive pour les estomacs fragiles.

7) Eviter le tabac

Et enfin, il convient de limiter la consommation de tabac qui ne fait pas bon ménage avec la digestion. Au minimum, éviter de fumer l'estomac vide, c'est-à-dire à jeun. Autrement dit, mieux vaut fumer une cigarette à la fin d'un repas plutôt qu'avant de passer à table.

Voici 7 conseils à mettre en pratique pour faciliter votre digestion

**1) Fractionner les repas**

Un estomac vide augmente la douleur. Il convient donc de privilégier les repas légers et fréquents: 3 repas par jour et 2 collations (10 h puis vers 17 h) est une bonne répartition des apports alimentaires.

2) Manger lentement