



Lutter contre les points noirs

Aussi inesthétiques que les boutons, les points noirs sont nos véritables bêtes noires... Pourquoi certaines personnes en ont-elles plus que d'autres ? Existe-t-il une recette miracle pour les éradiquer ? Zoom sur les points noirs et les bonnes méthodes pour s'en débarrasser.

D'où viennent les points noirs ?

Les points noirs se logent sur les zones à tendance grasse de la peau, comme le nez, le front ou le menton. Comme les boutons, ils apparaissent lorsqu'un des canaux drainant le sébum, secrété par les glandes sébacées de la peau, est bouché. Plus il y a de sébum, plus le point noir sera visible. Sa couleur peut s'expliquer différemment selon chacun : par l'oxydation des lipides du comédon au contact de l'air ou par la mélanine produite par la peau.

Prévenir leur apparition

Nettoyer quotidiennement votre visage à l'aide d'un savon ou d'un lait. Une hygiène régulière permet de prévenir l'apparition des points noirs.

Comment s'en débarrasser

Si vous voulez les percer, faites-le en douceur et en respectant quelques règles d'hygiène de base : lavez vous bien les mains, désinfectez la zone avant et après, humidifiez légèrement votre peau, puis pressez le



point noir en prenant soin d'entourer vos doigts d'un mouchoir en papier sec et propre. Si vous n'arrivez pas à les percer, n'insistez pas ! Inutile de vous faire des marques sur la peau : prenez rendez-vous chez une esthéticienne, elle saura venir à bout des comédons profondément incrustés.

Quelques astuces maison

- Mélangez deux cuillères à soupe de levure de bière à un jaune d'œuf, diluez bien le tout et appliquez la mixture sur la zone à traiter sous

forme de masque. Laissez agir pendant 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède. À faire une à deux fois par semaine

- Au quotidien, vous pouvez aussi appliquer des compresses préalablement imbibées de jus de persil... Bon pour la santé, le persil est aussi excellent pour lutter contre le sébum.



Trucs et astuces

Retirer une tache de bougie d'un vêtement ou d'une moquette



Prendre un buvard que l'on pose sur la tache et appliquer dessus un fer à repasser.

Attention : La chaleur du fer doit être adaptée au tissu traité (dans le doute prendre la position nylon qui sera suffisante pour fondre la cire sans endommager la matière traitée).

La cire fond et elle est aspirée par le buvard. Au besoin, répéter l'opération avec une partie propre du buvard jusqu'à complète disparition de la tache.

Ouvrir un bocal

L'ouverture d'un pot de confiture ou d'un bocal à



cornichon s'avère souvent difficile.

Il existe des astuces pour rendre cette opération plus aisée :

- plonger quelques instants le couvercle dans de l'eau bouillante et le débloquer en utilisant un torchon.

- Si le contenu du bocal doit être consommé rapidement, vous pouvez aussi percer un trou dans le couvercle qui ramènera l'intérieur du bocal à la pression atmosphérique rendant l'ouverture plus facile

Fermeture éclair grippée

Certaines fermetures "éclair" sont dures à manœuvrer surtout lorsqu'elles sont neuves ou au retour de chez le teinturier. Pour les rendre plus dociles, il suffit de les frotter avec une bougie et de les actionner plusieurs fois.

Enlever une étiquette

On est souvent amené à enlever des étiquettes collées sur divers objets. Cette opération est souvent délicate à réaliser sans endommager l'objet. Pour y arriver sans peine, le truc est de badigeonner l'étiquette d'huile de table au moyen d'un coton-tige en prenant soin de ne pas déborder.

Salade de lentilles à l'orientale



250 g de lentilles, bouillon de poulet, 2 tomates en dés, 2 oignons verts, 2 cuil à soupe d'huile d'olive, 2 cuil à café de vinaigre, 1 cuil à soupe de menthe hachée, 1/2 cuil à café de cumin moulu, sel et poivre

Dans une casserole, déposer les lentilles et couvrir de bouillon de poulet. Porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes (jusqu'à ce que les lentilles soient tendres). Ne pas trop cuire sinon les lentilles vont se décomposer. Égoutter et rincer à l'eau froide.

Égoutter de nouveau. Dans un saladier, mélanger les lentilles, les tomates, et les oignons coupés préalablement en fines lamelles. Faire une vinaigrette avec le reste des ingrédients. Verser la vinaigrette sur la salade de lentilles et mélanger délicatement.

Qu'appelle-t-on la malbouffe ?

Vous ne jurez que par les jus et sodas et vous craquez plus volontiers sur un double cheese que sur une assiette de haricots verts ? Il est temps de revoir votre manière de vous nourrir ! Car même si pour l'instant les effets nocifs de la malbouffe ne sont pas visibles, cette mauvaise alimentation est déjà en train d'agir sur votre organisme ! En plus des risques évidents de surpoids à l'adolescence, voire d'obésité, la malbouffe entraîne également diabète, ostéoporose et maladies cardio-vasculaires. Qui plus est si vous êtes sédentaire. À long terme, cette mauvaise alimentation, pauvre en fruits et légumes et riche en graisses animales, augmente considérablement les risques de cancers.



Carrés aux dattes et aux figues



Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min
Dattes : 500 g, figues sèches : 500 g, maïzena : 100 g, beurre : 200 g

Dénayautez les dattes et retirez la queue des figues. Portez 2 verres d'eau à ébullition dans une cocotte. Ajoutez-y les fruits secs et laissez cuire doucement pendant 15 minutes. Ecrasez le tout avec une fourchette. Réservez.

Préchauffer le four th.6 (180°C). Faites fondre le beurre et mélangez-le avec les 100 g de maïzena. Étalez la moitié de la préparation dans un moule rectangulaire ou carré. Couvrez avec la purée de figues et de dattes puis mettez le reste de la préparation. Enfouez pour 15 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et découpez en carrés.

La mauvaise haleine



D'où vient la mauvaise haleine ?

L'halitose, ou la mauvaise haleine chronique, n'est pas un problème isolé : une personne sur cinq en souffrirait ! Son origine est variée, associant parfois plusieurs facteurs distincts :

-Des problèmes dentaires : plaque, caries ou/et d'inflammation des gencives (dans 85% des cas)
-Un déficit au niveau de la production de salive (due au tabac ou à la prise de certains médicaments comme les anti-dépresseurs et les somnifères)
-Une accumulation de mucus nasal derrière la langue (rhinite allergique ou chronique)
-Des problèmes gastriques et intestinaux (mauvaise digestion)

Comment prévenir la mauvaise haleine

-Une hygiène bucco-dentaire irréprochable : bien se brosser les dents après chaque repas, pendant 3 à 4 minutes en effectuant des mouvements rotatifs de la gencive vers le bas des dents, sans oublier l'intérieur des dents et la langue.

Il est également recommandé d'utiliser des dentifrices et bains de bouche

-Soigner son hygiène alimentaire en évitant les aliments sucrés (bonbons, sucreries, colas) responsables des caries et les graisses saturées (aliments frits...) qui fermentent dans l'intestin. Il faut aussi pendre le temps de bien mâcher les aliments afin de faciliter leur digestion. Enfin, boire régulièrement de l'eau est essentiel.

-Astuce : les chewing-gums à la menthe camouflent l'odeur mais ne l'éliminent pas... Rien de tel qu'un brossage en bonne et due forme.