Spécial astuces beauté des CHEVEUX

● Après chaque shampoing, appliquez systématiquement un après-shampoing.
● Inutile de faire, comme chez le coiffeur, deux shampoings de suite. Un seul est requis.
● Inutile également de laisser vos cheveux longtemps au contact du shampoing. Lavez et rincez aussitôt.
● En revanche, respectez bien le temps d'application de l'après-shampoing ou de toute lotion après shampoing, mais pas plus non plus.
● Une fois par semaine, appliquez un masque de beauté pour cheveux ou un soin pour cheveux adapté à votre type de cheveux (longs, colorés, gras, secs...).
● Sous la douche, évitez l'eau trop chaude, même sur la tête. Idéalement, faites votre shampoing avec de l'eau tiède et rincez à l'eau fraîche.
● Évitez les appareils chauffants, et particulièrement les séchoirs. Si vous ne pouvez pas faire autrement, veillez à ce que la température de votre séchoir soit faible. Et n'appliquez pas celui-ci trop près de votre cuir chevelu.
● Dans votre logement, maintenez une température confortable mais pas trop élevée.
● Humidifiez les pièces à l'aide d'un humidificateur ou en posant des récipients d'eau sur les radiateurs.
● Evitez les coiffures qui imposent de tirer ou de plaquer les cheveux : chignon serré, queue-de-cheval.
● Massez régulièrement votre cuir chevelu pour stimuler la circulation sanguine dans le cuir chevelu.
● Soin brillance : appliquez de l'huile d'argan une à deux fois par mois sur vos cheveux, du cuir chevelu jusqu'aux pointes. Laissez agir toute la nuit. Vos cheveux seront plus doux, éclatants et brillants.
● Protégez vos cheveux des mauvaises conditions météorologiques, en mettant votre capuche par exemple. En revanche, évitez les bonnets qui compriment trop la tête, et donc les cheveux.

Tarte thon et tomate

1 pâte brisée, 1 crème épaisse (20 cl), 1 petite boîte de concentré de tomates, 1 boîte de thon, sel, herbes de Provence, fromage râpé, 1 œuf

Etaler la pâte brisée et la piquer avec une fourchette. Emietter le thon sur la pâte.
Mélanger dans un gros bol : la crème, le concentré de tomates, l'œuf et le sel ; verser la préparation sur le thon. Saupoudrer d'herbes de Provence, recouvrir de fromage râpé, puis faire cuire comme une quiche, soit 25 min (selon puissance du four) à 210°C (th 7).

Crème dessert aux pommes

6 pommes acidulées, 160 g de sucre en poudre, 25 cl de lait, 1 cuillère à soupe de maïzena, 1 sachet de sucre vanillé

Faites cuire les pommes pelées, épépinées et coupées en quartiers avec 10 cl d'eau. Laisser compoter. Ajouter 100 g de sucre et battre la compote pour qu'elle soit bien homogène.
Mettre le lait froid et la maïzena dans un bocal, secouer énergiquement puis verser dans une casserole. Porter à ébullition en fouettant sans arrêt, retirer du feu dès l'ébullition.
Verser le reste du sucre et le sucre vanillé et mélanger. Mélanger cette préparation à la compote de pommes. Répartir dans 6 coupes et réserver au frais.

TENSION ARTÉRIELLE

QUELLES SONT LES VALEURS À NE PAS DÉPASSER ?

Les valeurs normales à ne pas dépasser sont 14 / 9.
14 est la valeur de la pression systolique, tandis que 9 correspond à la pression diastolique.
Au-delà de 14/9, on parle d'hypertension.
Attention toutefois, le diagnostic d'hypertension ne repose pas sur une seule prise de la tension.
Les mesures doivent être réalisées au cabinet médical et confirmées au cours de trois consultations successives sur une période de 3 à 6 mois.

Au repos nous dépensons de l'énergie

Même en dormant, nous dépensons de l'énergie, c'est bien connu. En effet, à tout moment, notre organisme doit assurer des fonctions de base, comme la respiration par exemple.

Il est une autre fonction essentielle que l'organisme doit acquitter, c'est la thermogénèse.
Lorsque la température environnante est habituelle et confortable, comme celle qui règne dans nos logements ou les lieux de travail de type bureau, l'organisme dépense de l'énergie, mais modérément.
En revanche, dès que la température baisse, il mobilise d'autant plus d'énergie dans des réactions de protection contre le froid et de production d'énergie calorifique, afin de maintenir la température du corps à 37°C.
Dans la balance énergétique, toutes les dépenses d'énergie comptent, au même titre que les entrées. Notre poids, en plus ou en moins, dépend de l'équilibre de cette balance.