

Trucs  
et astucesCicatriser  
rapidement  
coupures et  
éraflures

Lorsqu'elles sont peu importantes, les petites coupures et éraflures peuvent vite être cicatrisées, sitôt désinfectées. Il suffit d'appliquer directement sur la zone concernée quelques feuilles de géranium préalablement écrasées dans un linge propre. C'est efficace et sans douleur !

Retrouver la forme  
avec du concombre

Pour se remettre en forme après des lendemains de fêtes lourds de repas copieux, rien de tel qu'un jus de concombre tous les matins, à jeun, pendant quelques jours. Oubliés les excès, votre forme reprendra le dessus !

Vous êtes allergique  
aux fraises ?

Faites-les tremper 1 minute dans de l'eau vinaigrée ! Cela permet d'enlever la couche urticante qui donne l'allergie. No'oubliez pas de bien rincer... car des fraises au vinaigre, c'est pas terrible. Mais cela vous permettra de goûter sans risque aux délicieuses fraises de saison.

Atténuer les poches  
sous les yeux

Laisser poser une compresse de lait demi-écrémé 10 mn sur chaque œil. Regard reposé garanti !

Atténuer les  
coliques de bébé

Quelques cuillerées d'infusion d'anis ajoutées au lait de bébé diminueront significativement ses coliques.

Lutter contre une  
extinction de voix

En cas d'extinction de voix, battre ensemble un blanc d'œuf, le jus d'un citron, deux cuillères à soupe de sucre en poudre. Prendre une cuillère à soupe de ce mélange à toutes les heures.

## Santé

Brûlures d'estomac  
Et s'il suffisait de  
maigrir ?

Les brûlures d'estomac, qui concernent nombre d'entre nous, seraient fortement liées à notre poids, donnant l'avantage aux plus minces. En effet, plus le poids augmente, plus le risque de souffrir de brûlures d'estomac s'accroît et plus les symptômes sont fréquents.

Brûlures d'estomac et  
reflux gastro-  
œsophagien

Les brûlures d'estomac ou remontées acides de l'estomac vers l'œsophage, également dénommées reflux gastro-œsophagien (RGO), touchent une grande partie de la population et peuvent provoquer une gêne quotidienne très importante.

On estime également que les symptômes du RGO se manifestent au moins une fois par semaine chez 20 à 30% des adultes.

Attention, car de telles



Photos : DR

régurgitations peuvent entraîner une inflammation de l'œsophage. Le plus souvent, les reflux acides sont dus à une hernie hiatale, une partie de l'estomac passant dans le thorax à travers le diaphragme. Les cas les plus graves relèvent de la chirurgie, sinon il existe des traitements médicamenteux et des consignes d'hygiène de vie : éviter les repas copieux, le café et les boissons effervescentes, arrêter le tabac et

surélever sa tête de lit, respecter un délai de 3 heures entre le dîner et le moment du coucher, etc. La fréquence des brûlures d'estomac augmente avec le poids. La réduction pondérale fait également partie des consignes susceptibles d'atténuer les brûlures d'estomac. Une nouvelle étude confirme le lien entre la survenue des symptômes du RGO et le poids, suggérant que toute perte de poids est bénéfique pour atténuer les remontées acides.

Torsades moutarde  
et fromage

- 500 g de pâte feuilletée
- Moutarde
- 250 g de gruyère râpé

- Etaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné, feuilletez-la jusqu'à obtenir une feuille très fine de 0,5 cm d'épaisseur, badigeonner la surface avec la moutarde, couvrir avec le gruyère râpé, découper la feuille de pâte en lanières de 2,5 cm de large, ensuite couper ces dernières en

bandes de 7 cm de long, tenir les deux extrémités et torsader les petites bandes légèrement, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. - Faire cuire dans un four préchauffé à 190°C jusqu'à ce que les torsades soient bien dorées. - Servir aussitôt.

BROWNIES  
AU CAFÉ

- 200 g de chocolat noir amer
- 80 g de cerneaux de noix
- 1 cuillère à soupe de café soluble
- 3 œufs
- 125 g de beurre + 15 g pour le moule
- 150 g de sucre en poudre
- 25 g de farine



Préchauffez le four à 180°.

Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, soit au bain-marie, soit au micro-ondes à puissance moyenne. Lissez le mélange. Incorporez le sucre, puis un à un les 3 œufs, en mélangeant vivement. Ajoutez le café soluble, la farine puis les noix hachées. Continuez de mélanger. Versez cette pâte dans un moule beurré. Lissez la surface. Faites cuire 15 minutes au four. Démoulez après refroidissement, coupez en carrés.

## Publicité

**Le collectif des cadres de la jeunesse et des sports de la wilaya de Tizi-Ouzou en formation pour l'intégration dans le corps d'éducateur et d'éducateur principal (Jeunesse et sports)**

**A**  
**MONSIEUR LE MINISTRE DE LA JEUNESSE**  
**ET DES SPORTS**

**Objet :** A/S de la formation pour l'intégration dans le corps d'éducateur et d'éducateur principal jeunesse et sports

**Monsieur le Ministre,**

Faisant suite aux requêtes adressées à votre instance par les collectifs des cadres de la Jeunesse et des Sports des différentes wilayas, relatives au contenu de l'arrêté interministériel du 22/07/2010 publié dans le Journal Officiel N°66 du 03/11/2010 et portant sur l'intégration aux grades d'éducateur, d'éducateur principal Jeunesse et Sport, nous, cadres en formation de la wilaya de Tizi-Ouzou, venons par la présente lettre contester totalement les dispositions inhérentes à l'arrêté cité ci-dessus.

Additivement aux points évoqués par les cadres en formation des autres wilayas auxquels nous adhérons pleinement, nous réclamons, pour notre part, l'annulation pure et simple des conditions comprises dans l'arrêté du 22 juillet 2010, publié dans le JO n°66 du 03/11/2010.

Aussi, nous demandons à être intégrés directement au grade d'éducateur principal en activités physiques et sportives et celui d'éducateur principal d'animation de la jeunesse dans les mêmes conditions et modalités appliquées aux autres secteurs (reclassement à la catégorie 12) sachant qu'avec une (01) année universitaire supplémentaire en cours équivaldrait à bac+4.

Le classement correspondant au grade d'éducateur jeunesse et sport doit être aussi reconsidéré.

A titre de rappel, nous vous informons, Monsieur le Ministre, que la durée de notre formation initiale a été fixée à trois (03) années et sanctionnée par un travail de recherche (mémoire), y compris le stage pratique.

Par ailleurs, nous vous sollicitons également en vue de prendre les dispositions nécessaires quant à la satisfaction des points suivants :

- Allègement du nombre de regroupements du stage conformément à l'année universitaire.

- Suppression du travail de recherche (mémoire) exigé pour le stage.

- Intégration de l'ensemble des cadres jeunesse et sport proches de la retraite.

Considérant la légitimité des revendications précitées, nous vous serons gré, Monsieur le Ministre, d'user de votre pouvoir afin de rétablir la situation des cadres qui est injustement dévalorisée.

Toutefois, nous restons disponibles pour toute information que vous jugerez utile pour le règlement adéquat de cette intégration.

Comptant sur votre sens de responsabilité et votre dévouement pour la jeunesse et le sport ; et dans l'attente d'une suite favorable dans les délais raisonnables, veuillez agréer, Monsieur le Ministre, nos salutations les plus distinguées.

**Le Collectif des cadres Jeunesse et Sport**  
**(en formation) de la wilaya de Tizi-Ouzou**  
**\* Liste de 167 signataires jointe**