

Santé

Quand nos
oreilles font mal

On les néglige trop souvent en oubliant que l'ouïe est un sens indispensable à notre équilibre. Pourtant, occulter les douleurs causées par nos oreilles peut avoir de lourdes conséquences.

Hygiène auriculaire

- Nettoyer ce qui est visible et n'enlever que l'excès de cérumen.
- Être attentif à toute diminution de l'acuité auditive.
- Utiliser pour dissoudre le bouchon des produits ne contenant pas d'eau, mais

des solvants, des corps gras.

- Utiliser des bouchons d'oreille lors de la pratique de sports aquatiques.

- Toujours sécher soigneusement les oreilles après un contact avec l'eau.

- Ne pas utiliser un coton-tige pour nettoyer le conduit auditif. Ces bâtonnets ouatés peuvent repousser au fond du conduit auditif le cérumen et l'accumuler près du tympan, entraînant de ce fait des douleurs.

- Ne pas utiliser d'outil ou de

produit agressif pour le conduit auditif.

- Ne pas employer en première intention des produits à base d'eau. Le bouchon de cérumen étant insoluble dans l'eau, il va gonfler et obstruer complètement le conduit, d'où aggravation des symptômes.

Trucs et astuces

Taches de sang

Si le sang est sec, il faut le gratter délicatement avec une cuillère. Sinon, passez un chiffon imprégné d'eau froide puis un autre imbibé de vinaigre blanc.

Taches de thé

Il faut absolument absorber rapidement ces taches avec une éponge, de la farine ou du talc puis tamponner avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool). Le vinaigre blanc peut remplacer ce mélange. Si la tache ne part toujours pas, imbibe-la de crème à raser puis frottez-la avec une éponge. Rincez. Séchez.

Taches de vomissures

Il faut raclez les vomissures avec une spatule ou une cuillère puis tamponner la zone tachée avec un chiffon imbibé d'un mélange à part égale d'eau et d'ammoniaque. Le vinaigre blanc pur donne également de bons résultats.

Quiche sans pâte
au roquefort
et cerneaux de noix

Photos : DF

100 g de roquefort
4 œufs
100 g de farine
1/2 l de lait
50 g de cerneaux de noix
sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°). Cassez les œufs, battez-les en omelette,

ajoutez la farine et mélangez bien. Diluez le lait aux œufs et à la farine, remuez bien au fouet, salez, poivrez et ajoutez les noix coupées en petits morceaux. Versez dans un plat à tarte, ajoutez le roquefort. Enfourez pendant 35 min.

Masque de beauté

Un teint doré, une peau rayonnante

Mixer une demi-cuillerée à café de miel et une demi-tasse de rondelles de concombre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Étalez ce masque sur votre visage, et gardez-le environ une demi-heure avant de rincer. Votre peau rayonnera de santé.

Masque fruit rouge

Pour une peau éclatante en quelques minutes, étalez des fraises écrasées en purée sur votre visage, l'odeur est très agréable

**Baume pour les lèvres**

Faites fondre au bain-marie 1 c. à soupe de miel, 1 c. à café de cire d'abeille et 2 c. à café

d'huile d'amande douce. Remuez bien et appliquez sur les lèvres plusieurs fois par jour.

Cupcakes aux fruits
rouges et à la chantilly

200 g de fraises
3 gros œufs
150 g de sucre
150 g de beurre
160 g de farine
1/2 sachet de levure
2 c. à soupe de vanille liquide
Pour la chantilly
20 cl de crème liquide entière (bien froide)
1 sachet de sucre vanillé

Préchauffez le four th.6 (180°).

Placer les fraises une fois lavées dans un bol. Fouettez les œufs et le sucre, puis ajoutez la farine, la levure et le beurre fondu. Mélangez, ajoutez la vanille.

Versez les fraises, gardez-en quelques unes pour la décoration et mélangez délicatement pour ne pas les écraser. La pâte se colore

légèrement, mais ne mélangez pas trop quand même. Beurrez vos moules à cupcakes, versez-y la pâte et enfourez pendant 25 min (ou versez directement dans vos caissettes à cupcakes). Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau : plantez-le au cœur des cupcakes, il doit ressortir sec.

La chantilly

Préparez la chantilly en battant la crème liquide (très froide) au fouet pendant 1 min. Ajoutez le sucre vanillé.

Dès que la crème tient aux branches, cessez de battre.

Une fois vos cupcakes froids, recouvrez-les de chantilly à la poche à douille, et décorez avec quelques fraises mises de côté.

Question

Les vitamines
sont-elles
efficaces
contre la
perte de
cheveux ?



Le cheveu tire principalement son énergie du glucose et d'un acide aminé : la glutamine. L'utilisation de ces carburants dépend de la présence des vitamines B6, B3, D et du magnésium. De plus, en période de stress intense, il arrive que l'on perde massivement ses cheveux. Les deux nutriments majeurs contre le stress sont le magnésium et la vitamine B6. Les compléments alimentaires à base de vitamines du groupe B et de magnésium peuvent ainsi aider à lutter contre la perte de cheveux.

Le kiwi, le fruit idéal ?

Le kiwi est le plus concentré en micro-nutriments (vitamine C, provitamine A, vitamines B, calcium, fer) ; il devance dans l'ordre melon, fraise, mangue, citron, orange, mandarine, avocat, pamplemousse, ananas, banane, cerise, pomme et poire.

C'est un des fruits les moins caloriques avec 50 calories pour 100 grammes, il ne fait donc pas grossir ! De plus, il contient peu de protéines et pratiquement pas de lipides.

Il est plus riche en potassium que la banane, son taux de magnésium est élevé. On y trouve aussi du fer, du cuivre, du zinc et du phosphore. Ses petites graines noires contiennent de la vitamine E. Il contient deux fois plus de vitamine C qu'une orange, si

bien qu'il couvre les besoins quotidiens en vitamine C (80 mg).

Outre les propriétés antioxydantes des vitamines C et E, il contient deux fois plus de polyphénols (antioxydants), d'où un effet bénéfique sur les processus de vieillissement cellulaire (cancer, athérosclérose, etc.).

Par contre, le kiwi renferme une enzyme, l'actinidine, qui peut provoquer des

réactions allergiques comme l'urticaire. Cette allergie peut être croisée (c'est à dire qu'elle existe aussi avec des molécules voisines) avec la banane, l'avocat, et le latex, voire avec les salicylates (aspirine).

En conclusion, si on n'est pas allergique à l'actinidine, le kiwi est un fruit intéressant par son faible apport calorique, sa richesse en oligoéléments et en vitamine C, et ses propriétés antioxydantes.

