

VRAI/FAUX**SUR
LA PILULE**

La pilule est la méthode contraceptive la plus utilisée dans le monde. Mais autour de cette pilule, beaucoup d'idées fausses circulent. Savez-vous faire la part des choses et avez-vous les idées claires sur la contraception orale ?

La pilule augmente le risque de phlébite.

Vrai. L'augmentation du risque de phlébite sous pilule est d'environ 1 à 2,5%. Ce risque est donc minime et il est prévenu en ne prescrivant pas la pilule à des femmes ayant un risque connu de phlébite, comme des antécédents familiaux de phlébite ou une anomalie des facteurs de la coagulation.

La pilule diminue les douleurs des règles.

Vrai. Sous pilule, les femmes ont moins de douleurs de règles. La pilule diminue également le syndrome prémenstruel qui associe un ensemble de symptômes se manifestant quelques jours avant les règles ou pendant celles-ci : maux de tête, irritabilité, douleurs gynécologiques...

La pilule diminue la mortalité de 12%.

Vrai. La pilule offre des bénéfices allant bien au-delà

de la contraception. Prendre la pilule réduit également la mortalité toutes causes confondues de 12%.

La pilule diminue le risque de décès par certains cancers.

Vrai. Les femmes qui prennent la pilule présentent un taux de décès plus faible concernant les cancers du côlon, du rectum, de l'utérus et des ovaires. Quant au cancer du sein, le sujet reste controversé.



La pilule doit se prendre tous les jours à la même heure.

Vrai. Non seulement, il ne faut pas sauter un comprimé, mais en plus, il est important de prendre chaque comprimé à la même heure. C'est à vous de vous organiser et de choisir le moment de la journée le plus favorable pour vous. De nombreuses femmes prennent leur pilule le matin au lever, mais peut-être que pour vous, c'est le soir au coucher qui vous conviendra le mieux, si vous avez bien entendu l'habitude de vous coucher toujours à la même heure...

La première cause d'échec de la pilule est l'oubli d'un comprimé.

Vrai. L'efficacité d'un contraceptif n'est jamais de 100%. Mais en ce qui concerne la pilule, les échecs sont majoritairement dus à un oubli de comprimé. Plus précisément, c'est le premier comprimé d'une nouvelle plaquette après l'arrêt de 7 jours qui est le plus souvent oublié.



Photos : DR

**Masque à la
carotte, œuf
et huile d'olive
pour peaux
sèches**

*Pour réhydrater
une peau sèche,
voici une solution
simple, naturelle
et efficace*



Préparez un masque à base de jaune d'œuf, de carotte et d'huile d'olive. Pour ce faire, mélangez un jaune d'œuf avec une demi-cuillère à café d'huile d'olive et la moitié d'une petite tasse de jus de carotte. Appliquez cette préparation sur votre visage et laissez agir pendant une vingtaine de minutes. Rincez et séchez soigneusement. A renouveler chaque semaine pour une action durable.

**Cake au zeste
de citron**

- 90 g de farine
- 200 g de sucre glace
- 6 œufs
- 100 g de beurre
- 90 g de maïzena
- 1 zeste de citron râpé
- 1 sachet de sucre vanillé

Travailler les jaunes d'œufs et le sucre glace dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, incorporer-les

délicatement au mélange, ajouter la farine tamisée, la maïzena en pluie, le beurre fondu, le zeste de citron, le sucre vanillé. Verser cette préparation dans un moule à cake beurré et fariné, enfourner pendant 30 minutes dans un four moyen, laisser refroidir avant de démouler. Disposer le gâteau sur un plat de service et garnir-le avec le sucre glacé.

**Croquettes de pomme
de terre**

- 5 pommes de terre
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- 4 jaunes d'œufs
- 4 cuillerées à soupe de farine
- 3 cuillerées à soupe de persil haché
- sel, poivre, muscade râpée

Faire cuire les pommes de terre bien lavées dans une casserole d'eau légèrement salée. Une fois cuites, enlever la peau et passer-les au moulin à légumes. Mettre les pommes de terre moulues dans un récipient, ajouter la crème fraîche, la

farine, le persil haché, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la muscade, bien mélanger tous les ingrédients. Confectionner des boules de la taille de noix avec cette préparation. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Lorsque l'huile est suffisamment chaude, plonger les boules de pomme de terre, retirer-les dès qu'elles sont dorées et disposer-les sur un papier absorbant. Les servir bien chaudes.

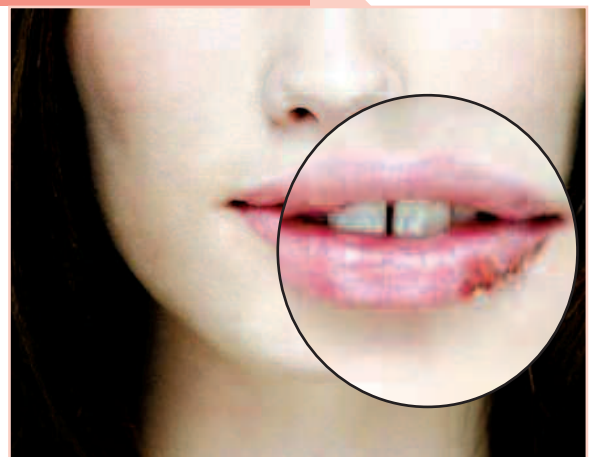
**POIL INCARNÉ :
COMMENT
L'ÉVITER ?**

Un poil incarné est un poil qui repousse sous la peau car il n'a pas réussi à la traverser. Que faire pour les éviter ?

Réaliser des gommages réguliers : les gommages ou le passage d'un gant de crin sous la douche favorisent l'élimination des cellules mortes et l'ouverture des pores de la peau. Au final, plus fine et plus souple, la peau est plus facilement traversée par les poils qui repoussent. Il est recommandé de réaliser cette opération 2 à 3 fois par semaine après les épilations, soit pendant la phase de repousse. Appliquer une crème à base de vitamine A : cette vitamine ramollit la peau, ce qui favorise également l'élimination des cellules mortes et donc la percée des poils. Se raser dans le sens du poil, afin de ne pas inciter la repousse des poils dans le sens inverse. Ne pas s'exposer au soleil après une épilation, car les UV ont pour effet d'épaissir la peau.

Bouton de fièvre

Une solution simple et efficace de faire disparaître un bouton de fièvre. Il suffit d'appliquer une poche de glace directement sur le bouton pendant une petite heure (profitez-en pour vous reposer le soir devant un bon film...d'autant que les boutons de fièvre surviennent souvent lors d'une fatigue, d'une période de stress...). Au bout de 24 à 48 heures, ce bouton disgracieux qui vous incommodait aura disparu. Cette méthode proche de la cryothérapie est naturelle, vous permettra de commencer à traiter cet herpès avant de vous



rendre éventuellement dans une pharmacie où une crème spéciale vous sera délivrée. Autre astuce : Dès que vous ressentez les premiers petits picotements qui

précèdent généralement la poussée de l'herpès, coupez une gousse d'ail en deux et frottez la zone concernée avec l'ail.... L'odeur n'est certes pas très agréable mais cette méthode est efficace !

Des cheveux**brillants**

Nos cheveux sont très sensibles à l'environnement, à la pollution, au soleil, au vent, mais aussi à notre état de santé (stress, fatigue...). Ils sont le baromètre de notre état général et de notre rythme de vie. Pour redonner à votre chevelure tout son éclat et sa splendeur, un geste simple : utilisez de l'eau gazeuse...



Pour ce faire, une fois vos cheveux soigneusement rincés après votre shampoing, versez doucement sur l'ensemble de vos cheveux une bouteille d'eau gazeuse. Massez-vous le cuir chevelu et procédez au séchage habituel. Votre chevelure retrouvera tout son éclat et sa vitalité.