

Beauté des cheveux : 3 erreurs à éviter !



Photos : DR

Pour avoir de beaux cheveux, il faut avoir un peu de chance mais surtout en prendre soin. Mais souvent, dans le soin de nos cheveux, nous avons de mauvais réflexes qui sont en réalité contre-productifs. Voici quelques conseils précieux...

Erreur n°1: Surdoser les principes actifs

Les shampooings font aujourd'hui souvent double emploi entre produit de beauté et produit de soin. Ils contiennent des produits actifs de plus en plus efficaces. Et c'est tant mieux... jusqu'à un certain point ! En effet, ces principes actifs ne doivent pas être surdosés, sous peine de développer des problèmes autres que ceux qui ont motivé leur utilisation. Il

faut donc alterner leur utilisation avec celle d'un shampooing très doux pour les cheveux et qui ne contienne pas de produits potentiellement agressifs. Ce conseil est particulièrement valable si vous utilisez un shampooing anti-pelliculaire, un shampooing anti-chute, ou un shampooing pour cheveux gras.

Erreur n°2 : Mal rincer

Il est très important de bien rincer ses cheveux quand on les lave. En effet, le silicone contenu dans la grande majorité des shampooings et autres produits de beauté pour cheveux a tendance à les alourdir s'il en reste beaucoup dans la chevelure après le shampooing. Par ailleurs, ces produits augmentent aussi la

tendance des cheveux à graisser. Passez donc soigneusement la main dans vos cheveux après les avoir rincés. Si un endroit vous semble collant ou au contraire un peu trop glissant, n'hésitez pas à repasser sous la douche ! Faites particulièrement attention si vous utilisez beaucoup de produits différents.

Erreur n°3 : Chauffer trop fort

Utiliser un sèche-cheveux n'est pas déconseillé en soi, au contraire : selon les dermatologues spécialisés dans les cheveux, c'est bénéfique à leur santé et à leur beauté. En effet, si le cuir chevelu reste humide pendant longtemps après le shampooing, cela encourage le développement de bactéries, donc les petits boutons ou les folliculites. En revanche, chauffer les cheveux trop fort est très mauvais, surtout s'ils sont encore mouillés. Les températures trop élevées abîment en effet la fibre et la rendent cassante.

Tart'crêpe aux pommes



4 crêpes, 40 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 4 pommes, 10 cl de lait, 10 cl de crème fraîche, 2 œufs, 50 g de raisins secs blonds

Préchauffez le four à 160°C (th.5). Disposez une crêpe entièrement dépliée en guise de fond de tarte dans chaque moule et drapez-la en son centre pour ajuster sa taille au moule. Coupez les pommes en fines lamelles et disposez-les sur les crêpes. Ajoutez les raisins secs. Dans un saladier, mélangez avec un fouet les œufs, le sucre, puis ajoutez le lait, la crème et le sucre vanillé. Versez la préparation sur les pommes puis enfournez les tart'crêpes.

Tomates farcies à la semoule de blé



6 tomates, 300 g de reste de viande, 4 c. à s. de semoule, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, chapelure, sel, poivre

Préchauffez le four th.8 (240°C). Videz les tomates, salez et poivrez. Dans le beurre, faites blondir l'ail et l'oignon hachés. Hachez finement la viande et ajoutez-

la, puis la semoule, salez et poivrez. Garnissez les tomates, disposez-les dans un plat, saupoudrez de chapelure, mettez un peu d'eau dans le fond du plat et enfournez 25 à 30 min.

Faire mûrir les avocats



Quand on les achète, ils manquent souvent de maturité et sont durs. Pour les faire mûrir plus vite, il suffit de les envelopper séparément dans une feuille de papier journal.

Parents : gastro, pas de coca, pas de carottes !

Il faut savoir que ce n'est pas la diarrhée elle-même qui menace les plus petits, c'est la déshydratation ! Si les grands peuvent facilement compenser les pertes hydriques et en sels minéraux en buvant beaucoup (eau, bouillons, etc.), c'est un réel problème pour les tout-petits. Chez les nourrissons, il est donc primordial de prévenir précocement cette complication qu'est la déshydratation, à l'aide de solutions de réhydratation orale. Leur efficacité est

largement démontrée. Hélas, elles restent sous-utilisées. Ces solutés sont disponibles en pharmacie. Avant l'épidémie, il est donc conseillé aux parents de nourrisson de compléter préventivement leur armoire à pharmacie avec ce produit. Mais aussi, il faut éviter de donner du coca ! Ce réflexe très répandu, voire systématique, doit être abandonné. La prise de coca en cas de gastro-entérite peut se révéler dangereuse en aggravant les diarrhées. De plus, la teneur en sodium de cette boisson est trop faible pour

compenser les pertes hydriques. Il est également déconseillé d'oublier les médicaments et la carotte, et de ne pas changer de lait. En conclusion, ce qu'il faut, c'est réhydrater les nourrissons, systématiquement et uniquement à l'aide de solutés de réhydratation orale. Si la consultation médicale ne s'impose généralement pas, elle est obligatoire pour les enfants en bas âge et les personnes affaiblies. En effet, la déshydratation menace tous les sujets fragiles, dont les personnes âgées. Les solutions de réhydratation orale sont donc aussi conseillées à ces populations.

Peut-on prévenir la gastro ?

Le principal mode de contamination par les virus est représenté par les mains. Il faut donc respecter une hygiène rigoureuse très simple : se laver les mains soigneusement et

Astuces

Pour une mayonnaise qui ne monte pas :



La mettre au réfrigérateur, l'oublier 1/2 h. Puis la reprendre en rajoutant de l'huile même à température ambiante.

Comment retirer l'odeur de l'ail sur les doigts :



Lorsqu'on coupe de l'ail, cela laisse une mauvaise odeur sur les doigts. **Solution :** Utiliser un couteau à lame d'acier inoxydable et se rincer les doigts sous l'eau en frottant la lame de couteau sur les doigts. Radical, plus aucune odeur !

Nettoyer le calcaire et les taches d'une bouilloire :

Afin de nettoyer le calcaire et les taches d'une bouilloire, il suffit de mettre dedans du vrai jus d'orange. Faire bouillir deux fois ou plus selon l'état de la vôtre... Elle sera comme neuve !

Taches d'encre sur vêtements :



Pour retirer les taches d'encre sur les vêtements, faire tremper le morceau de tissu taché dans le lait et frotter avec les doigts le tissu baignant dans le lait. Changer le lait si nécessaire. Le vêtement ne doit pas être lavé au préalable.

régulièrement à l'eau et au savon, et particulièrement avant de cuisiner, en sortant des toilettes, après les transports en commun, et aussi systématiquement avant de s'occuper de bébé ! Et pour les grands, sachez que la gastro-entérite classique, virale ou alimentaire, disparaît spontanément en 3 jours environ.

