

## Pourquoi nos dents perdent-elles leur blancheur ?

La couleur d'une dent dépend de sa composition, de sa structure, de l'épaisseur de chacun des tissus qui la constituent (dentine, émail). Au fil des ans, des facteurs externes et internes induisent un changement de coloration.

### Les causes externes



- Consommation de café, coca-cola, tabac, thé, aliments fortement pigmentés ;
- mauvaise hygiène ;
- action du tartre et du vieillissement.

Les dépôts superficiels (plaque dentaire et tartre) peuvent influencer négativement sur la perception de la couleur. Ces dépôts peuvent être minimisés, voire éliminés par un brossage des dents régulier et soigneux, et surtout par un détartrage en cabinet dentaire.

### Les causes internes

- Hérité (la dentine est plus ou moins brune) ;
- une prise excessive de fluorure pendant la formation des dents (entre la naissance et l'âge de 5 ans), qui confère aux dents un aspect «tacheté» ;
- traitements antibiotiques (tétracyclines) pendant la formation des dents ;
- traumatismes dentaires (dévitalisations...).

## Purée de courgettes à la menthe



**500 g de courgettes, 2 oignons, 1 citron, 3 gousses d'ail, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre.**

Epluchez les courgettes. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 min. à la vapeur. Egouttez-les longuement. Mixez-les. Salez, poivrez. Pelez et hachez les oignons. Poêlez-les 5 min à l'huile. Ajoutez la purée de courgettes. Faites cuire encore 5 min. en mélangeant. Hors du feu, ajoutez l'ail pressé, la menthe ciselée et le jus de citron. Laissez tiédir, placez au réfrigérateur. Servez frais.

## NUTRITION

## Lequel est le pire pour la ligne, le thon ou la sardine en boîte ?

### La sardine en boîte !

Elle n'est pas si mini la sardine ! Pour 100 g de ce petit délice, compter 215 calories et 13,7 g de lipides.



**Le thon**, plus digne, n'aligne aux 100 g que 117 calories et 1,6 g de lipides !

# Corrigez vos petits défauts

**Un ventre un peu mou, des cuisses rebondies ? Même si vous n'êtes pas une fan des clubs fitness, vous pouvez venir à bout de vos petits défauts. A condition de savoir choisir le sport le plus adapté. Suivez le guide !**

En pratiquant un sport régulièrement, non seulement vous vous sentirez bien dans votre tête, mais vous vous musclerez là où il faut !

### Un dos rond

Faites du dos crawlé, de l'équitation, du volley-ball ou encore du basket-ball. Ces sports permettent de développer la musculature postérieure et donnent l'impression d'une silhouette plus élancée grâce à l'extension qu'ils réclament.

**A éviter :** Le handball, qui risque de trop muscler les pectoraux ainsi que la brasse et la musculature du buste à l'aide d'appareils.

### Epaules larges



Pour retrouver une silhouette harmonieuse, choisissez des sports qui musclent les jambes : ski, roller, danse...

**A éviter :** Le tennis et la natation qui développent



PHOTOS : DR

essentiellement les muscles des épaules.

### Ventre mou



Si vous n'avez pas envie de vous enfermer dans une salle de gym pour enchaîner des séries d'abdos ou de faire du rameur, jetez-vous à l'eau et nagez le dos crawlé. Ce

sport permet de muscler la ceinture abdominale. Si vous êtes fan de musique latino, lancez-vous dans la salsa qui nécessite de l'endurance, mais, une fois n'est pas coutume, fait également travailler les abdos.

**A éviter :** La brasse ainsi que le vélo qui ne musclent pas les abdominaux et dont les à-coups peuvent accentuer l'aspect «ventre détendu».

### De gros mollets

Faire de la danse modern-jazz (afin d'éviter les sauts qu'on retrouve dans les autres danses et qui musclent trop les mollets). Mais aussi, pratiquer la natation et le stretching.

**A éviter :** le step, qui bien évidemment fait trop travailler les mollets, tout comme le vélo.

## Croquants au citron

**200 g de sucre semoule, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe de zeste de citron, 3 c. à soupe de jus de citron, 425 g de farine, 1/2 c. à café de levure en poudre, 150 g de beurre, 1/2 c. à café de sel**



Préchauffez le four à th.6 (180° C). Battez le beurre ramolli avec le sucre puis, lorsqu'il est fondu, avec l'œuf entier et le jaune, le zeste et le jus de citron. Lorsque la préparation est bien amalgamée et légère, incorporez-y la farine tamisée avec sel et levure. Prélevez de petits morceaux de pâte et roulez-les entre les paumes des mains en petites boules de 2,5 cm de diamètre environ.

Disposez-les sur une tôle beurrée, à 6 cm d'intervalle. Trempez la base d'un gobelet dans du beurre fondu puis dans du sucre semoule et pressez sur chacune des boules pour les aplatir en petites galettes de 1 cm d'épaisseur. Enfouez pendant 12 à 15 minutes.

## Le froid entraîne-t-il les rhumes ?

**A priori, pas vraiment, le rhume est une maladie virale. Nous l'attraperons si nous entrons en contact avec un virus, et une température qui descend n'est pas suffisante pour nous faire tomber malade.**



Cependant, le froid est tout de même un facteur de risque. En effet, notre nez et nos voies respiratoires sont faits pour se débarrasser des microbes avant qu'ils ne nous fassent tomber malade. En hiver et en automne, quand l'air est sec et froid, les muqueuses sont irritées et remplissent donc moins bien ce rôle de défense.

Traîner sous la pluie, ça donne le rhume ? La pluie, désagréable et refroidissante, est

moins mauvaise pour les voies respiratoires. En revanche, la pluie nous incite (tout comme le froid) à rester à l'intérieur de nos maisons et à emprunter les transports en commun.

Conséquence : nous sommes plus souvent réunis dans des espaces intérieurs. Une aubaine pour les virus du rhume, qui trouvent là l'occasion rêvée pour contaminer de nouvelles personnes !