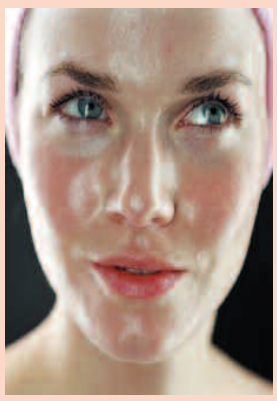
Trucs et astuces

Bouquet séché qui dure

Faire durer un bouquet de fleurs, une fois séché, en conservant au mieux ses couleurs, c'est simple ! Il suffit de vaporiser dessus un voile de laque à cheveux. Et les jours de ménage, d'utiliser doucement un plumeau ou encore mieux le sèche-cheveux qui, en soufflant dessus, délogera la poussière.
Et, bien sûr, un jour (le plus tard possible) il arrivera que les couleurs défraîchissent, rien n'est perdu, un coup de bombe argentée ou dorée et voici un bouquet festif !

Lotion antibrillance



La zone T de votre visage (nez/front), souvent plus grasse, a tendance à briller ?
Remplacez la poudre par l'eau de cuisson du riz complet, à étaler froide sur la peau nettoyée, comme une lotion, avec un coton.
Cela matifie et donc évite la brillance.

Vol-au-vent

Vol-au-vent, 1 c. à s. de beurre, 1 c. à s. de farine, 1/4 litre de lait, 125 g de champignons, 250 g de crevettes décortiquées, court-bouillon, 50 g de fromage râpé, blanc d'œuf, 1 jaune d'œuf, sel, poivre, muscade

Faire cuire les crevettes pendant 5 minutes dans un court-bouillon. Faire tremper les champignons dans l'eau chaude pendant 15 minutes, laisser égoutter, coupez-les en petits morceaux. Faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais, saupoudrer la farine, mélanger énergiquement avec une cuillère en bois. Ajouter graduellement le lait en remuant, assaisonner du sel, poivre, muscade, incorporer les champignons et les crevettes. Laisser réduire sur feu doux jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Remplir les vol-au-vent avec la farce, parsemer de parmesan râpé, faire cuire dans le four préchauffé à 180°C pendant 5 minutes. Servir aussitôt.

Argile verte : un soin miraculeux pour la santé

Que ce soit en masque ou en cataplasme, l'argile verte est un produit miraculeux aussi bien pour calmer les douleurs, courbatures que pour blanchir les dents, soigner les boutons sur le visage ou le corps, ou améliorer la qualité de la peau ou des cheveux.

L'argile pour soulager la sinusite

Appliquez pendant 1/2 heure sur les arcades sourcilières des compresses d'argile (de l'argile dans un mouchoir en papier ou en tissu). Restez bien au chaud. Renouvelez l'opération 3 fois par jour. L'argile est utilisée pour soulager la douleur provoquée par les sinus et non pas pour guérir. Il faut donc consulter un médecin et suivre sa prescription.

L'argile verte pour la peau

Non seulement l'argile fait fuir microbes et bactéries, absorbe et régule l'excès de sébum, régénère les tissus fragilisés par l'âge, mais en plus c'est un cicatrisant efficace.

L'argile pour soigner les boutons infectés

A l'aide d'un pinceau, appliquez l'argile verte sur les zones irritées et infectées. Laissez sécher. Rincez, puis passez un quart de citron sur le bouton.

L'argile pour nettoyer et blanchir les dents

Pour avoir les dents blanches et saines, on utilise l'argile verte comme dentifrice ! On trempe la brosse à dents dans une pâte d'argile verte, additionnée d'eau. On frotte. On rince. Les dents deviennent blanches et l'haleine fraîche.

SOMMEIL DE BÉBÉ : HALTE AUX IDÉES REÇUES !

Photos : DR

Un bébé doit dormir 12 heures par jour.
Faux
C'est bien plus que cela : un nouveau-né doit dormir 16 à 17 heures par nuit ! Ce n'est que vers 3 ans qu'il dort environ 12 heures par nuit, pas avant !
Cela descend à 10 heures par nuit vers 6 ans et 9 heures par nuit vers 12 ans. Mais cela dépend des enfants.

On reconnaît un enfant qui ne dort pas assez parce qu'il a des cernes sous les yeux.
Faux
Les principaux signes crédibles d'un manque de sommeil sont : les difficultés à se lever le matin ; la fatigue dans la journée ; la somnolence ; l'irritabilité.

Inutile de coucher son enfant à heures fixes, seul compte le temps de sommeil total.
Faux
Il est essentiel de coucher son enfant à heures fixes, pour l'aider à construire son sommeil progressivement et ne pas perturber ses rythmes fragiles.
Essayez de déterminer son heure «naturelle» d'endormissement en respectant toujours ses besoins. Et essayez de garder de manière exceptionnelle les endormissements tardifs liés à des réunions de famille ou des fêtes.

Lorsque bébé pleure la nuit, il faut l'aider à se rendormir.
Faux
Le sommeil de bébé est caractérisé par des micro-réveils de quelques minutes entre chaque cycle de sommeil. Certains de ces éveils peuvent se manifester par des pleurs. Si vous venez le bercer à chaque fois, il va s'habituer à ce petit rituel et ne pourra plus se rendormir sans. Bien sûr, si les pleurs ne se calment pas spontanément, il faut aller voir s'il n'y a pas de problème. Essayez dans ce cas de ne pas le sortir du berceau.

Mon enfant ronfle, ce n'est pas grave.
Faux
Les ronflements de bébé sont normaux s'il est enrhumé. En revanche, si le ronflement est chronique, il y a peut-être un problème d'amygdales trop grosses. Il faut en parler au médecin.

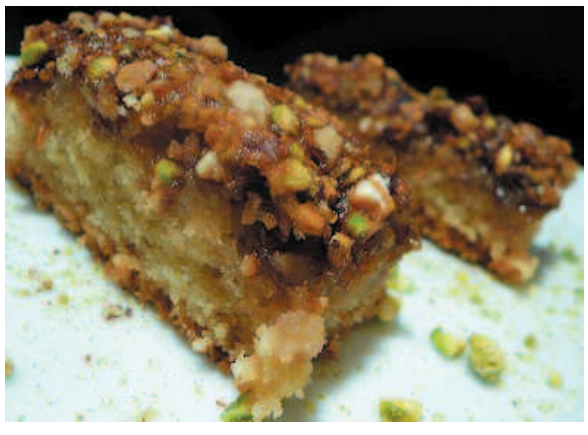
La mémoire

Vous souhaitez améliorer votre mémoire ou votre capacité d'apprentissage ?

Optez pour une bonne hygiène de vie et des suppléments de choline et vitamines ;
• évitez le tabac, le sucre raffiné, la farine blanche ;
• évitez les anxiolytiques et somnifères ;
• augmentez votre consommation de glucides complexes : pâtes, riz, blé, pomme de terre, fruits... ;
• augmentez la consommation d'aliments riches en vitamines B1 : céréales entières, viande, noix.

Moelleux chauds aux fruits secs

120 g de chocolat noir, 60 g de beurre ou margarine, 50 g de sucre, 2 œufs, 20 g de farine, 50 g de raisins secs, 2 bananes



Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre dans une petite casserole sur feu doux dans le beurre ou la margarine. Hors du feu, mélanger le sucre dans le chocolat chaud. Remuer bien et ajouter les jaunes d'œufs. Incorporer la farine et les blancs d'œufs montés en neige. Huiler le fond de quatre plats à four individuels ou de verrines allant au four. Tapisser le fond de fines rondelles de banane et parsemer de raisins secs. Recouvrir avec la pâte au chocolat. Mettre au four et compter environ 15 min de cuisson. Ce gâteau se déguste chaud.

Morsures de chien : prévenir avant tout

Comment prévenir les morsures ?
La prévention relève des parents et des propriétaires de chien. Ils doivent surveiller les enfants et leur apprendre les règles de base à respecter :
- ne pas laisser un enfant seul avec un chien ;
- ne pas le laisser faire ce qu'il veut au chien ;
- lui apprendre à le respecter (on ne lui tire pas la queue, les poils, les oreilles) ;
- lui apprendre aussi à respecter le territoire du chien (ne pas le déranger quand il dort, mange, etc.)

- pas de chien dans les parcs ou les aires de jeux ;
- toujours en laisse dans la rue ;
- muselière hors du domicile pour les chiens dangereux.

Quels sont les risques ? Comment réagir ?
La plupart des morsures sont bénignes.
Dans le cas contraire, il convient de réagir très vite en se rendant aux urgences.
En dehors des séquelles esthétiques et fonctionnelles, il existe aussi un risque élevé de séquelles infectieuses. En effet, dans un cas sur quatre, la plaie s'infecte et peut être responsable de lésions sévères.
C'est pourquoi, toute plaie doit être nettoyée soigneusement sous un filet d'eau, voire sous la douchette, afin d'évacuer les germes de la plaie et la salive du chien.
Et ce, dans les 5 à 15 minutes qui suivent la morsure, car plus on attend, plus le risque infectieux augmente.
En prévention, des antibiotiques sont généralement prescrits. L'état de la vaccination antitétanique doit être vérifié. L'état vaccinal contre la rage du chien est recherché et le cas échéant l'enfant sera vacciné contre la rage.
Et attention, les répercussions psychologiques peuvent être importantes. Il est recommandé d'adresser l'enfant mordu à un psychologue dans les 48 heures suivant l'accident.