TRUCS ET ASTUCES

Faire adhérer la poussière à un chiffon

Quand on fait la poussière, souvent cette dernière vole et se repose après au même endroit. Pour éviter ce problème, il faut plonger un chiffon propre dans de l'eau chaude additionnée d'un peu de glycérine. Laisser sécher ainsi le linge et s'en servir pour dépoussiérer.

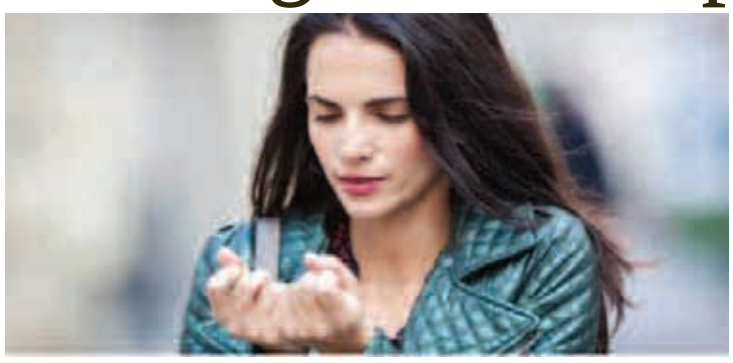
Diminuer le goût de l'oignon cru

Quand on veut mettre de l'oignon cru dans une salade, on trouve souvent que le goût de ce dernier est un peu trop fort. Pour le diminuer, il faut couper les oignons en petits cubes et les laisser tremper dans de l'eau froide pendant un quart d'heure avant de les incorporer à la salade.

Empêcher les pommes de rider

Quand on fait des pommes au four, c'est très bon mais elles prennent souvent un aspect assez ridé qui n'est pas très engageant. Pour que les pommes restent belles, il faut les enduire d'huile juste avant la cuisson, ainsi elles resteront très présentables une fois cuites.

Arrêter de se ronger les ongles, c'est possible !



Photos : DR

L'onychophagie est le nom de cette habitude aux conséquences particulièrement inesthétiques et qui peut même en avoir sur le plan de la santé. Voici quelques conseils pour rompre le cercle vicieux et ainsi retrouver de belles mains.

Faites confiance à votre volonté

En général, cette mauvaise habitude apparaît à l'adolescence et, comme pour la plupart des habitudes, elle peut disparaître avec un (gros) effort de volonté. Il faut donc se convaincre qu'il s'agit là d'un mauvais comportement et chercher des sources de motivation pour se corriger soi-même.

Prenez vos ongles en photo

Quand vos mains sont belles, profitez-en pour les prendre en photo. Vous obtiendrez ainsi une image très motivante pour les moments difficiles où l'angoisse vous pousse à vous dévorer les ongles !

Occupez-vous les mains

En jouant avec une boule anti-stress, par exemple, vous parviendrez à vous débarrasser de l'angoisse qui est souvent la cause de l'onychophagie. En ayant les mains occupées, il est évident qu'il est bien plus difficile de se ronger les ongles.

Mettez des gants

Profitez de l'hiver pour porter des gants, aussi bien dehors qu'à la maison.
C'est évidemment une protection des plus efficaces !

Essayez le vernis amer...

Procurez-vous un vernis à ongles amer spécialement conçu pour vous empêcher de vous mordiller le bout des doigts.
Son goût amer très désagréable est le meilleur dissuasif possible.

...ou le vernis normal

Après avoir joliment décoré vos ongles, il est probable que vous aurez plus de scrupules à détruire votre œuvre en vous rongeant les ongles !

Ayez une lime à ongles dans votre sac à main

Si un bout d'ongle se rebelle ou se casse, inutile si vous avez une lime de «réparer» les dommages avec la bouche : le résultat risque fort d'être encore pire. Prenez l'habitude d'utiliser la lime à ongles pour ce qu'elle sait faire le mieux : limer les ongles !

Changez de «vice»

Chaque fois que l'impulsion vous prend de vous ronger les ongles, mâchez plutôt un chewing-gum.

N'oubliez pas les bactéries

Rappelez-vous que 150 variétés de bactéries différentes choisissent vos mains comme milieu naturel, et qu'elles ne sont pas toutes, loin s'en faut, les amies de votre organisme. En portant les mains à votre bouche, vous en avalez en permanence…

Tenez un journal

N'hésitez pas à noter dans votre agenda ou votre journal intime chaque journée pendant laquelle vous avez su résister à votre mauvaise habitude. C'est une excellente façon de trouver la motivation pour continuer le combat !

Croustade en pommes d'or

500 g de pommes de terre, 3 jaunes d'œufs, 60 g de beurre, 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. de chapelure, 1 œuf, bain de friture d'huile

Faire cuire les pommes de terre puis les égoutter, les passer au tamis et dessécher cette purée sur le feu avec le beurre.
La retirer une fois desséchée et la lier avec les jaunes d'œufs, l'assaisonner et la faire refroidir, puis diviser cette pomme de terre en morceaux que l'on roule en boule sur la table farinée en leur donnant la forme et la grosseur d'une belle mandarine, les paner avec la chapelure et faire sur le dessus une incision ronde formant un couvercle. Les frire dans l'huile bouillante puis détacher le couvercle, vider l'intérieur très délicatement en laissant une épaisseur suffisante pour assurer la solidité.
Les croustades se garnissent avec toutes sortes de garniture : volaille cuite, viande hachée cuite aromatisée au cumin, œufs brouillés…

Gâteau moelleux aux noix

Préparation 25 min, cuisson 1 heure, four moyen (180° C-200° C), pour 6 personnes 250 g de cerneaux de noix, 250 g de sucre, une pincée de sel, 50 g de farine, 6 œufs. Pour garnir, chantilly à volonté

Hachez grossièrement les noix (réservez-en quelques-unes pour la décoration). Versez les noix sur le sucre, ajoutez le sel et mélangez bien. Joignez la farine. Séparez les blancs d'œufs des jaunes et incorporez ceux-ci à la préparation. Incorporez ensuite les blancs battus en neige. D'abord le tiers en mélangeant vigoureusement puis le reste très délicatement en soulevant la pâte de bas en haut. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré. Faites cuire à four moyen (200° C) pendant 1 heure. Démoulez, laissez refroidir sur grille et garnissez à volonté de cerneaux de noix réservés et de crème chantilly. Vous pouvez réaliser ce gâteau en toutes saisons, mais avec des noix fraîches, il sera plus fin. Vous pouvez le rendre plus spectaculaire en le masquant complètement de rosaces de crème chantilly.

Bon à savoir
Les signes de la descente d'organes

- Sensation de lourdeur ;
- pression au niveau vaginal ;
- compression ou lourdeur pelvienne ;
- douleurs lombaires ;
- sensation que l'utérus, la vessie ou le rectum sont en train de descendre lentement : ces symptômes sont davantage ressentis en position debout et disparaissent allongée ;
- douleurs lors des rapports sexuels ;
- constipation avec défécation difficile ;
- incontinence d'effort (lorsque l'on tousse, lors d'un effort physique, du port d'une charge…) ;
- impériosité urinaire (envie d'uriner soudainement et de façon irrépressible) ;
- infections urinaires (la vessie se vide mal, favorisant la rétention urinaire).

Quelles sont les femmes qui risquent le plus un prolapsus ou descente d'organes ?

Connaissant les femmes à risque, on peut prévenir chez ces dernières le prolapsus grâce à des séances de rééducation des muscles périnéaux par exemple ou à d'autres stratégies. Il s'agit des femmes dont l'accouchement a été long et difficile, des grandes sportives, des femmes amenées à porter de lourdes charges ou à exercer une profession imposant une station debout prolongée. L'obésité, certains troubles digestifs (nécessitant des efforts de poussées), les traumatismes ou encore une tumeur contribuent également à augmenter le risque de développer un prolapsus. Chez les femmes ménopausées à risque (l'imprégnation œstrogénique ayant eu jusque-là un effet tonifiant sur les muscles périnéaux), un traitement hormonal substitutif peut être utile.

Rhume et oignon

L'oignon

Ceux qui sont à la recherche d'une méthode encore plus simple à mettre en place vont peut-être apprécier ce remède. Les nombreuses vertus de l'oignon (antiseptique, anti-oxydant, anti-inflammatoire…) permettent en effet de prévenir et de soigner le rhume. Pour profiter des propriétés médicinales de cette herbacée, il suffit de couper un bulbe en deux et de placer l'une des moitiés sur sa table de nuit. Au cours de la nuit, l'action de l'oignon sur le système respiratoire permettrait de diminuer le risque de contracter un rhume.

Aliments bons pour la vue

L'orange, la mandarine et la clémentine

Les agrumes contiennent des quantités appréciables d'antioxydants, telle la vitamine C. Cette dernière protègerait la cornée et le cristallin de l'opacification à l'origine de la cataracte (affection touchant plus d'une personne sur cinq à partir de 65 ans et se caractérisant par une baisse de la vue, un éblouissement à la lumière vive).

Pourquoi ?

La vitamine C assure une protection très puissante contre l'oxydation et protège le cristallin et la cornée des agressions par les radicaux libres.
Consommation : jus et fruits entiers 2 à 3 fois/semaine.