Bon à savoir

Les secrets de votre brosse à dents

C'est sans doute l'objet que nous utilisons le plus souvent au cours de notre vie, mais sans toujours savoir comment la choisir ou l'utiliser ! Tour d'horizon des petits secrets de la brosse à dents.

PhotOS : DR

Quel type de brosse ?

L'innovation ne s'arrête jamais : rectangulaire, ronde, les formes se multiplient. Les têtes rondes brosses électriques ont la faveur des dentistes, car elles peuvent ôter jusqu'à 10% de plaque dentaire de plus qu'une brosse classique. Elles sont par ailleurs conseillées si vous avez des mâchoires étroites.

Quelle taille ?

Les brosses de grande taille sont plus difficiles à manipuler, ce qui peut empêcher d'éliminer correctement la plaque nichée dans les endroits les plus dissimulés. C'est pourquoi il faut essayer plusieurs brosses de taille différente, jusqu'à trouver la taille qui convient le mieux pour pouvoir atteindre la dernière molaire facilement.

Quelle dureté ?

Souple, dure, ou médium, tout dépend de votre sensibilité. On croit souvent que des poils durs sont plus efficaces, mais c'est une idée reçue ! En réalité, leur rigidité peut les empêcher d'atteindre certains recoins, sans parler des problèmes de saignement de gencives qu'ils peuvent occasionner.

Quelle forme de manche ?

En ce domaine, tous les coups sont permis. La forme du manche n'a évidemment aucun effet sur l'efficacité de votre brosse à dents, du moment qu'elle est ergonomique et convient à votre prise en main.

Combien de temps la garder ?

On a tendance à l'oublier mais il faut changer sa brosse tous les quatre mois. Après ce délai, les poils sont trop usés pour éliminer la plaque dentaire, les morceaux de nourriture ou les bactéries !

Pour garder de belles dents blanches, faites aussi attention à votre alimentation !

Omelette aux aubergines

8 œufs, 4 aubergines, 200 ml de lait, 4 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, herbes de Provence, sel, poivre

Lavez et coupez les aubergines en dés. Faites-les revenir dans l'huile 10 minutes à couvert. Assaisonnez-les avec sel, poivre, ail écrasé, herbes de Provence et réservez. Battez en omelette les œufs avec le lait. Salez, poivrez. Faites cuire l'omelette. En milieu de cuisson, ajoutez les dés d'aubergines fondus. Servez avec des toasts de pain.

Le saviez-vous ?

Des verres très (trop) sombres ne signifient rien

Certes, plus un verre est sombre, plus il réduit l'éblouissement. Mais ce n'est, en réalité, pas suffisant.
S'il ne filtre pas correctement les UV, un verre trop sombre aura même l'effet inverse. En effet, vos pupilles auront tendance à se dilater encore plus, laissant pénétrer davantage de rayons ultraviolets sur la rétine. Il faut à tout prix choisir des verres qui offrent une protection totale contre les UVA et les UVB.

La chasse au teint gris

Pour retrouver des couleurs, une fois par semaine faites un gommage à base de miel, d'huile d'olive et de sucre cristallisé, sans oublier une goutte ou deux de jus de citron. Appliquez trois minutes maximum, puis rincez à l'eau tiède. Pour terminer le soin, passez votre visage à l'eau de rose : c'est tonique et hydratant. C'est très efficace pour raviver un teint terni par le bronzage.

ECRAN SOLAIRE : Protéger tous les endroits de votre corps !

Lèvres, oreilles, paupières, pieds… Il faut tout protéger. Les muqueuses des lèvres sont particulièrement sensibles aux rayons du soleil. Un baume à lèvres comprenant un filtre de protection solaire est idéal. Et n'hésitez pas à faire des retouches régulières : il disparaîtra plus rapidement que l'écran solaire de votre peau.

Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min. Banane : 1, kiwi : 1, ananas : 1 petite, pomme : 1, sucre semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1 sachet, chocolat : 150 g

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Laisser cuire à la vapeur pendant 15 min. Retirer les brochettes du bol et verser la sauce chocolat.

BEAUTÉ

Prendre soin de sa peau

Un démaquillage efficace, une bonne hydratation... Et si on oubliait les astuces vues et revues pour sortir des sentiers battus ? Voici quelques nouvelles astuces pour une peau saine, qui respire la santé.

La meilleure façon de garder sa peau en bonne santé est de la protéger des rayons du soleil. Pour cela, on opte pour une crème de jour dotée d'un filtre UV, indice 25 minimum, et on n'hésite pas à en rappliquer au fur et à mesure de la journée.

Des amandes dans mon assiette

A moins d'être allergique aux fruits à coque, ajoutez des amandes à votre petit-déjeuner. Non seulement elles vont vous caler pour la matinée, mais elles sont également riches en acides gras, essentiels pour assurer la résistance de la peau aux agressions.

L'eau thermale, super alliée

Une bombe d'eau thermale sur la table de nuit pour aider à se réveiller, une seconde dans la salle de bain pour se rincer le visage après s'être démaquillée. Moins agressive que l'eau du robinet, elle permet de limiter les agressions, et donc les rougeurs, tout en hydratant !

Un petit coup de froid

Après vous être démaquillée, appliquez des compresses remplies de glaçons sur vos paupières pendant quelques minutes : cela fera dégonfler vos yeux et limitera les cernes.

INFO — La courgette

Faiblement calorique (environ 13 kcal pour 100 g), elle est riche en potassium. Sa faible teneur en sodium en fait un aliment diurétique par excellence. Autre atout : pour être digérée, la courgette demande une importante dépense énergétique.
A consommer crue, cuite, aussi souvent que vous le souhaitez.