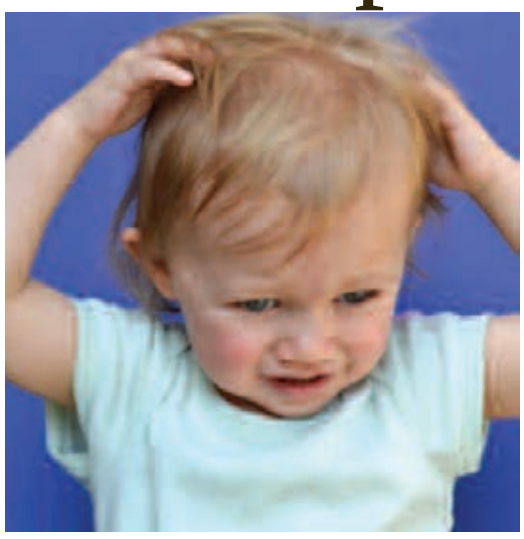
PARENTS

Rentrée scolaire : les poux sont déjà là !



PHOTOS : DR

Après la rentrée scolaire, les parents appréhendent une épidémie de poux.
Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas en période scolaire que les poux prolifèrent le plus sur la tête des enfants, mais pendant les vacances scolaires, avec un pic quelques jours avant la rentrée.

Les poux n'ont pas préoccupé les parents pendant les vacances

Campings, colonies de vacances, piscines, et brassage de la population ont permis aux poux de s'installer. Mais la baisse de la vigilance des parents pendant les vacances scolaires explique aussi ce phénomène.

Limiter l'épidémie

La chasse aux poux est toujours une épreuve de force. Ils sont extrêmement durs à éliminer car les femelles pondent leurs œufs, les lentes, directement sur les cheveux et les collent avec une substance gluante.
Ces parasites inoffensifs mais terriblement horripilants ne font pas les difficiles quand il s'agit de choisir une chevelure, propre ou sale, longue ou courte, tout leur va !
Mais leur péché mignon reste quand-même les enfants de 3 à 12 ans. Pour limiter leur propagation en période d'épidémie, il est essentiel de vérifier la tête des enfants toutes les semaines avec un peigne à poux et traiter si des lentes se sont installées.

BON À SAVOIR

Une astuce incroyable pour soigner les talons crevassés et avoir une peau douce

La recette : 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 4 à 5 litres d'eau
Mode d'utilisation :
Faites bouillir l'eau et versez-la dans une bassine. Ajoutez le bicarbonate de soude. Laissez tremper vos pieds dans la bassine pendant 15 minutes. Sortez-les pour les frotter soigneusement avec une pierre ponce. Après avoir rincé et essuyé vos pieds, appliquez une crème hydratante et portez des chaussettes en coton. Il est conseillé de dormir avec les chaussettes pour de meilleurs résultats. Le résultat est visible dès la première application. Il ne vous reste plus qu'à renouveler cette astuce trois fois par semaine jusqu'à ce que les fissures disparaissent totalement. Le bicarbonate de soude est un désinfectant et antibactérien très efficace. Il blanchit les ongles et nettoie la peau en profondeur, son acidité et ses propriétés abrasives douces aident également à éliminer les mauvaises odeurs et les peaux mortes. Par ailleurs, ses propriétés anticalcaires adoucissent l'eau, ce qui rend la peau douce et souple. Toutefois, en raison de ses propriétés abrasives, il ne faut pas en abuser. Pour vérifier que votre bicarbonate de soude n'est pas périmé, ajoutez-y quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron. S'il y a effervescence, le produit est encore valable.

Nouilles chinoises sautées aux calamars

2 paquets de nouilles chinoises, 100 g de calamars (congelés), 100 g de poulet (reste de carcasse d'un poulet rôti), huile, sauce soja, 1 petit oignon, 1 à 2 c. à s. de sauce piquante

Coupez les calamars en gros dés. Pelez-les et ciselez finement l'oignon. Réhydratez les nouilles chinoises dans de l'eau bouillante, en les détachant délicatement avec une fourchette. Dans une poêle large, faites chauffer l'huile. Jetez-y l'oignon, le calamar, le poulet et faites sauter à feu vif. Ajoutez la sauce piquante Ajoutez les nouilles égouttées, assaisonnez de sauce soja, et faites sauter 1 à 2 minutes. Servez aussitôt.

Iles flottantes au chocolat

4 blancs d'œufs, 30 g de sucre, 50 cl de lait
Crème anglaise au chocolat : 60 g de chocolat noir, 30 g de sucre, 3 jaunes d'œufs, copeaux de chocolat

Préparez les îles flottantes : Battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cuillères à soupe et plongez-les dans le lait. Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les pocher sur l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.
Préparez la crème anglaise : Réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu. Mélangez bien.
Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez. Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige. Décorez avec des copeaux de chocolat.

VRAI-FAUX

Il ne faut pas conserver les fromages au réfrigérateur

Faux. Ce sont des produits vivants qui doivent être conservés dans le bac à légumes, là où le taux d'humidité est le plus élevé. Pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les déguster.

Il faut éviter de manger la croûte du fromage

Faux et... vrai. Les amateurs de saveurs puissantes s'en délectent. Les sujets à risques (femmes enceintes, malades...) l'éviteront : c'est surtout dans la croûte que se développent des bactéries telle la listeria.

Les aliments qui peuvent faire baisser votre cholestérol

LES AMANDES

Les amandes travaillent dur à améliorer votre taux de cholestérol. Elles sont riches en acides gras insaturés tout en réduisant le cholestérol HDL malsain.
Elles contribuent aussi à rendre le cholestérol LDL moins susceptible de s'oxyder.
C'est une chose fabuleuse, car lorsque le LDL s'oxyde, il est plus apte à se coller à vos artères et ainsi diminuer le flux sanguin allant vers le cœur.
Cependant, gardez un œil sur la taille des portions. Les amandes sont riches en calories, et tout ce dont vous avez besoin est un couple d'onces par jour pour en soutirer les avantages.

LÉGUMES CUITS À LA VAPEUR

Manger plus de légumes est toujours un choix judicieux, et les vapeurs pourraient en fait améliorer leur effet sur le cholestérol encore plus. C'est parce que cuire

certains légumes à la vapeur, comme les asperges, les betteraves, le gombo, les carottes, les aubergines, les haricots verts et les choux-fleurs, peut les aider à faire un meilleur travail de liaison entre les acides biliaires. Cela ferait en sorte que votre foie aurait besoin de plus de cholestérol LDL pour produire la bile, et qu'il y aurait donc moins de LDL circulant dans le sang.

TOMATE

Introduisez les produits de tomates riches en lycopène dans votre alimentation de façon quotidienne pendant plusieurs semaines, et vous risquez de diminuer votre niveau de cholestérol LDL de 10%, selon une étude récente. Les chercheurs pensent que le lycopène des tomates inhibe la production de LDL tout en l'empêchant d'obstruer les artères. Vous devez consommer au moins 25 milligrammes de lycopène par jour pour en soutirer les avantages. C'est l'équivalent d'une demi-tasse de tomates.