

## Hygiène : le pyjama, ce nid à bactéries



Deux semaines : c'est en moyenne le temps que l'on passe sans laver notre pyjama... Un manque d'hygiène qui peut se révéler dangereux pour la santé.

**Infections et cystites**  
Problème : notre pyjama, qu'il soit en soie, en velours ou en pilou-pilou, est un véritable nid à bactéries. Le staphylocoque doré peut causer des infections s'il entre en contact avec une plaie. Et la bactérie E. Coli peut engendrer des cystites si elle atteint le canal urinaire.

PHOTOS : DR

### Le maquillage pour les cheveux châtain foncé à bruns

: Les cheveux châtain foncé à bruns peuvent vous donner un air pâle. L'astuce beauté, c'est donc d'ajouter de la couleur à votre visage pour contrebalancer cet effet.

**Les yeux** : Prenez une ombre ivoire, marron clair ou moka, et un eye-liner marron foncé à gris anthracite.

**Les joues** : Pour le blush, essayez une teinte rose rouge, rose tirant sur le marron ou marron rosâtre.

**Les lèvres** : Optez pour un rouge à lèvres marron rosé, un marron prune ou encore un mauve.

**Le maquillage pour les  
cheveux châtain clair** : Le châtain clair a tendance à rendre le teint terne, il faut donc l'illuminer avec des couleurs neutres et des tons vifs satinés (quelques mèches feront aussi un bel effet).

**Les yeux** : Osez une ombre à paupières ivoire et gris-



Photos : DR

taupe, un eye-liner acajou.

**Les joues** : Choisissez un rose pâle ou un rose sable, rehaussés d'un blush dans les tons fauves.

**Les lèvres** : Essayez des rouge à lèvres dans les marrons rosés, des tons roses doux ou encore une couleur framboise.

## BEAUTÉ Se maquiller selon sa couleur de cheveux

## Mœlleux au chocolat et aux épices

200 g de chocolat noir, 200 g de beurre + 1 noix, 200 g de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe de farine, 5 œufs, 2 clous de girofle, 1 cuillerée à café de vanille en poudre, 1 cuillerée à café de cannelle en poudre



Beurrer un moule à manqué assez grand et allant au micro-ondes avec une noix de beurre. Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au micro-ondes et le faire fondre avec le beurre 2 minutes 30 environ, puis mélanger. Dans un saladier, travailler les œufs et le sucre en poudre au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse. Réduire en poudre les clous de girofle puis mélanger avec la vanille et la cannelle. Incorporer les épices aux œufs, puis la pâte de chocolat et la farine (cette opération peut être réalisée au batteur pour obtenir une pâte bien lisse). Verser la préparation dans le moule beurré et faire cuire 6 minutes à puissance maximale. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler sur une grille. Servir à température ambiante.

## Pour maintenir son poids de forme, il faut stabiliser le rapport entre graisse et muscle



On perd efficacement du poids en perdant de la masse grasse. La première condition, c'est une alimentation équilibrée. La seconde, c'est une activité physique suffisante. En augmentant la masse musculaire, vous allez activer le métabolisme de base, donc brûler plus de calories.

Attention aux régimes restrictifs ! Si vous diminuez la masse maigre par rapport à la masse grasse, votre métabolisme de base va diminuer. C'est pourquoi l'hygiène de vie est capitale pour stabiliser votre poids.

## BON À SAVOIR

## ATCHOUM ! Qu'est-ce qui se passe quand j'éternue ?



## Gratin de riz aux légumes

Pour 6 personnes : 3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300 g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1 cuil. à café de paprika, sel et poivre



Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile. Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu

doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C.

## Pas de doigt dans le pot de crème !

L'hygiène, c'est essentiel. Concernant les pots de crème, on évite, si possible, de plonger directement ses doigts dedans, pour ne pas contaminer la formule. L'idéal, c'est de prélever le produit avec une petite spatule, souvent fournie avec dans l'emballage, puis de bien la rincer après utilisation. Sans spatule, mieux vaut se laver et se sécher parfaitement les mains, avant de prélever une noisette de crème.



Eternuer un grand coup, ça arrive à tout le monde. Ce réflexe parfois gênant en société a son utilité... Le connaissez-vous ?

**Eternuer : tempête sous un crâne...**

L'éternement n'est rien d'autre qu'une expiration par le nez et la bouche, mais très forte, bruyante... et incontrôlable : un réflexe. Ce qui se passe, chronologiquement, c'est d'abord une irritation de la muqueuse du nez. Celle-ci est connectée au

cerveau, bien sûr, et l'irritation active le centre de l'éternement. Celui-ci active alors les muscles respiratoires. Nous prenons une grande inspiration, puis les muscles de notre gorge et de notre poitrine se contractent très fort pour expulser tout l'air avec violence.

C'est bien sûr le côté violent qui rend l'éternement bruyant... et donc gênant, mais il a aussi son utilité. En effet, sous le choc, la substance

ou les substances qui encombraient sont éliminées. Par ailleurs, on a récemment découvert que les cellules ciliées, dont le travail est de retenir les impuretés de l'air avant qu'il n'atteigne les poumons, sont plus actives après un éternement. Ainsi, un bon atchoum ne nous débarrasse pas seulement des poussières (et autres) présentes dans le nez avant, mais aussi de celles qui pourraient tenter d'y entrer après...