

Trucs et astuces

Hoquet



Si vous avez le hoquet, prenez un sucre, trempez-le dans du vinaigre de cidre et mangez-le.

Mal de gorge

Si vous avez mal à la gorge, préparez un mélange fait de citron et de miel que vous boirez le matin.

Gommage «fait maison»



Petite recette simplissime pour avoir une peau de bébé : mélangez 2 cuillères à soupe de sucre en poudre avec 2 cuillères à soupe de miel. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Cette quantité est généralement suffisante pour un gommage du corps entier.

Lèvres gercées

Si vous avez les lèvres gercées, appliquez comme une pommade du miel. Pour vous simplifier la tâche mettez le miel dans un petit flacon, fermez-le avec un bouchon pour que le miel garde ses bienfaits. Prenez après des cotons-tiges pour en appliquer sur vos lèvres.

Finis les yeux gonflés



Pour éviter les yeux gonflés au réveil, faites infuser des fleurs de camomille, puis déposer sur vos yeux la préparation avec un morceau de coton sur chaque œil. A faire le soir avant de se coucher.

PARENTS Choisir la monture des lunettes de son enfant



Photos : DR

Lors de l'achat de lunettes pour un enfant, il y a lieu de prêter attention à une série d'aspects. Le plus crucial, qui tombe sous le sens, est que l'enfant aime ses lunettes, car s'il ne les trouve pas sympas, il ne les portera pas ! C'est la raison pour laquelle, dès l'âge de cinq ou six ans, il est chaudement recommandé d'impliquer activement l'enfant dans le choix de sa monture. De plus, il faut tenir compte de la constitution et des caractéristiques physiques de l'enfant. Les lunettes ne doivent pas exercer de pression sur le nez ou les oreilles. Ces dernières sont beaucoup plus fragiles et sensibles chez l'enfant que chez l'adulte. Les lunettes doivent parfaitement s'adapter à la morphologie du visage. Les enfants présentent souvent une face plus ronde, un nez plus court, tandis que les oreilles sont généralement implantées un peu plus haut que les yeux. De plus, dans notre monde d'adultes, les enfants regardent beaucoup plus souvent vers le haut. La monture doit donc être adaptée à ces spécificités.

Est-ce vrai que... Une calorie... c'est une calorie !

On a tendance à toujours se focaliser sur les calories, et à croire que seul le nombre de calories compte pour garder la ligne. La vérité est que les calories comptent...mais les types d'aliments que nous mangeons sont tout aussi importants. Pourquoi ? Parce que tous les aliments ne passent pas par les mêmes voies métaboliques dans le corps. En outre, les aliments que nous mangeons peuvent affecter directement les hormones qui



régulent quand et combien nous mangeons, ainsi que la quantité de calories que nous brûlons. Voici deux exemples pour mieux comprendre : à nombre de calories égales, les fructoses et les glucoses n'agissent pas de la même manière sur le corps : les fructoses stimulent plus l'appétit que les glucoses. Il en va de même si on compare les protéines aux graisses et aux glucides. Les protéines augmentent également la masse musculaire en brûlant les calories.

Pâté de poulet

240 g de poulet, 2 gousses d'ail, 2 œufs, 2 c. à s. de semoule, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre, cumin, gingembre, paprika, persil



Mélangez tous les ingrédients dans le robot. Mixez le tout, ensuite étalez une feuille de papier film, la badigeonner de l'huile d'olive et versez le mélange. Roulez et fermez les extrémités, mettre ce boudin sur le papier d'aluminium et bien refermer de nouveau. Déposez-le dans un bain-marie et mettez au four chaud pendant 30 min.

Petits moelleux au chocolat

150 g de chocolat noir, 12 carrés de chocolat noir, 80 g de beurre, 90 g de sucre en poudre, 2 c. à s. rases de farine, 4 œufs, sucre glace



Préchauffez le four th.8 (240°C). Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 12 carrés) au bain-marie. Lissez bien le mélange en fouettant, comme les œufs et le sucre. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt. Beurrez 6 petits moules individuels. Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre deux carrés de chocolat. Répartissez le reste de pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four, légèrement saupoudrés de sucre glace.

Le saviez-vous? Le chocolat blanc...

Le vrai bon chocolat noir n'est pas seulement une bonne gâterie mais représente aussi un stimulant pour le cerveau.

L'ennui est que les bienfaits sur la santé du chocolat blanc sont nuls. Les données sur les bienfaits du chocolat noir sur la santé sont très positives grâce à la présence de phytonutriments qui augmentent le flux du sang vers le cerveau, protègent les vaisseaux sanguins et améliorent l'humeur et la concentration. Le chocolat blanc n'a aucun de ces bienfaits.



URI-FAUX

Il faut consommer des carottes pour avoir une bonne vue



fonctionnement des yeux.

VRAI
La carotte contient du bêta-carotène qui est transformé en vitamine A par l'organisme ; or, la vitamine A est très importante pour le bon

mal. Tant qu'elle ne touche pas l'émail de vos dents, la carie est quasi indolore. Voilà pourquoi les contrôles réguliers chez le dentiste sont recommandés.

Les heures de sommeil avant minuit comptent double :
FAUX



Les premières heures de sommeil (heures de sommeil profond) sont les plus réparatrices quelle que soit l'heure du coucher. L'essentiel est de dormir le nombre d'heures dont notre organisme a besoin.

Une carie n'est jamais indolore

FAUX
Il est tout à fait possible d'avoir une carie, sans jamais avoir eu

