

Info

Un cheveu qui tombe avec sa racine ne repousse pas



VRAI

Les cheveux d'une chevelure saine se renouvellent sans cesse. Lorsqu'un cheveu arrive en fin de cycle de vie, il est remplacé par un autre et la racine du nouveau venu pousse la précédente dehors : il est donc normal qu'un cheveu tombe avec sa racine.

Irrésistible moelleux orange et chocolat

Pour le gâteau (à faire la veille) : 250 g de farine, 250 g de sucre, 250 g de beurre mou (+ 10 g pour le moule), 1 sachet de levure chimique, 4 œufs, 150 g de chocolat noir rapé, 2 oranges + 1/2 orange
Pour le glaçage : 100 g de sucre glace, le jus de 2 oranges et demi



Dans une terrine travaillez le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajoutez alors les œufs un à un, puis la farine avec la levure, le zeste râpé des oranges et le jus d'une orange et demi. Beurrez et farinez un moule à manqué. Garnissez le fond du moule de pâte. Saupoudrez de la moitié de chocolat râpé. Ajoutez une deuxième couche de pâte. Saupoudrez du reste de chocolat. Terminez par la pâte restante. Faites cuire 45 mn à thermostat 180°C. Dans une casserole, mélangez le sucre glace avec le jus de deux oranges et demi. Faites chauffer jusqu'à ébullition. Aussitôt cuit, démoulez le gâteau et arrosez-le de sirop chaud. Laissez-le s'imbiber (Ne soyez pas impressionné par le volume de sirop: c'est normal!). Dégustez froid.

NUTRITION

Régime, le saviez-vous ?



Photos : DR

● Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne Faux. Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

● L'huile d'olive est moins calorique que les autres Faux. Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles

sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

● Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier Faux. La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium, mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

● Le poisson est toujours moins gras que la viande Faux Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de

volaille «sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet». Et les bons acides gras du poisson? Là aussi, méfiance.

● Pendant un régime, il vaut mieux prendre des compléments vitaminiques Vrai. En dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et minéraux.

● Manger sans sel fait maigrir Faux. On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

Bronchiolite : Les stratégies simples pour l'éviter

Comment je la reconnais ?

Une bronchiolite commence comme un simple rhume avec un nez qui coule, une fièvre peu élevée. Mais petit à petit les symptômes s'aggravent : votre bébé est agité, n'arrive plus à avaler son biberon à cause de l'encombrement des bronchioles par des sécrétions qu'il n'arrive pas à évacuer.

Il faut alors prendre rendez-vous chez le médecin, qui prescrit, le plus souvent, des séances de kiné respiratoire. Afin d'éviter la transmission du virus, quelques gestes et précautions de prévention sont à prendre dans l'entourage de votre bébé.

En période d'épidémie de bronchiolite : Lavez vos mains systématiquement les mains à

l'eau et au savon, plusieurs fois par jour pendant 30 secondes, et systématiquement avant de vous occuper de votre bébé.
- N'embrassez pas votre bébé



sur son visage lorsque vous êtes enrhumée. Une précaution à généraliser à toutes les personnes de votre entourage.
- Astreignez-vous à porter un masque en tissu lorsque vous changez votre bébé, si vous êtes enrhumée.

- N'échangez pas les tétines, sucettes et biberons des différents enfants.
- Evitez autant que possible la fréquentation des lieux publics (transports en commun, grands magasins...) où vous pouvez être en contact avec des personnes enrhumées.
- Limitez le nombre de peluches dans la chambre de votre bébé : on ne pense pas forcément à les laver alors que le virus y reste présent pendant plusieurs heures.
- Nettoyez ses jouets (et surtout ceux qu'il met à la bouche) avec de l'eau savonneuse et une petite brosse.
- Evitez de fumer chez vous pour respecter les bronches de votre bébé.
- Aérez la chambre où dort le bébé quotidiennement.

Poulet m'chermel

Pour 4 personnes 1 poulet (ou quelques morceaux), 4 oignons, 1 gousse d'ail, 5 brins de persil plat, 5 brins de coriandre, 1/2 citron, 1/2, c.à.s de jus de citron, 1/2 c.à.c de cumin, 1/2 c.à.c de safran, 1/2c.à.s de piment doux, huile, sel et poivre



Faites revenir le poulet ainsi que le foie et le gésier dans une cocotte avec l'huile, les oignons émincés, l'ail pressé, le safran, saler et poivrer. Versez 2 petits verres d'eau et laissez réduire sur feu doux pendant une demi-heure environ à couvert en retournant de temps en temps le poulet. Assaisonnez le poulet avec le piment, le cumin, la coriandre et le persil haché, l'écorce de citron émincée et continuez la cuisson pendant 15 min environ. En fin de cuisson ajoutez le jus de citron en mélangeant et laissez mijoter encore quelques minutes pour obtenir une sauce onctueuse. Servez.

Trucs et astuces

Blanchir le linge naturellement



Lorsque le linge grisaille à force d'être lavé, on peut agir facilement pour le blanchir. Il va

falloir ajouter au linge à blanchir un mouchoir dans lequel on aura mis des rondelles d'un citron. Mettre ensuite la machine à laver en route sur le programme habituel. Déjà, en sortant le linge de la machine, on pourra constater qu'il aura bien blanchi. Une fois la machine terminée, étendre le linge à blanchir au soleil.



Savon de Marseille

Il est un allié incontournable pour se débarrasser des pucerons sur vos plantes.

Pour cela, mélangez 50 grammes de savon de Marseille et une gousse d'ail écrasée dans 1/2 litre d'eau. Mettez le tout dans un pulvérisateur puis vaporisez ! En outre, pour repousser les mites, placez un morceau de savon de Marseille au sein de vos vêtements, il agira comme un antimites.

Tache de graisse

Pour dégraisser un tissu, utilisez du liquide vaisselle ; il dégraisse la vaisselle, dites-vous que pour le linge c'est pareil !

