

SANTÉ

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.

Quel type de brosse ?

L'innovation ne s'arrête jamais : rectangulaire, ronde, les formes se multiplient. Les têtes rondes des 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,



Photos : DR

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 !

INFO

Écran solaire : évitez les erreurs



L'écran solaire est un passage obligé de la période estivale qui s'annonce. Mais attention à ne pas faire n'importe quoi !

Appliquez la crème 30 minutes avant de vous exposer...

Il est très important de ne pas attendre d'être à la plage pour s'enduire d'écran solaire. En effet, l'écran a besoin de 30 minutes pour pénétrer efficacement. De plus, c'est pendant les premières minutes d'exposition que le soleil est le plus virulent.

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. Retirez les brochettes du plat. Plongez-les dans le chocolat fondu.

Comment enlever une tache



Quels sont les conseils et astuces pour enlever une tache ? Une tache est très vite arrivée, et bien souvent on manque de réflexe pour agir efficacement. Il existe quelques astuces pour que votre chemisier préféré ou votre pantalon retrouve vite son éclat et que cette vilaine tache indésirable disparaisse aussi vite qu'elle est venue.

Agir très vite

Ne laissez pas une tache s'incruster. A partir du moment où elle est visible, il convient tout de suite de travailler dessus. Une tache qui sèche, selon sa nature et le support où elle se trouve, peut vite devenir un cauchemar pour l'habit.

D'abord enlever ce qui dépasse

Si vous avez taché votre habit avec une matière mi-solide ou solide, le premier geste à faire est de prendre un petit support rigide (une spatule, ou un carton), et de retirer ce qui dépasse. Si la tache est liquide, on prendra un mouchoir en papier ou un papier essuie-tout, afin d'éponger la surface. Il faut éviter l'eau chaude

La chaleur a pour effet de cuire, et c'est ce qui risque d'arriver à la tache, si on applique de l'eau à haute température. L'action finale sera de fixer la tache, ce qui aggravera la situation.

Tester avant d'agir pour de vrai

Dans le cas de l'utilisation d'un produit détachant (idéalement un produit détachant naturel), on recommande de procéder à un test sur un endroit moins visible de l'habit. Par exemple, sur une couture intérieure ou un ourlet.

Le bon sens pour frotter

Une bonne astuce pour enlever une tache et pour éviter d'aggraver la situation est de frotter dans le bon sens. La tache sera mieux maîtrisée si on la frotte dans le sens de l'intérieur (soit : de l'extérieur de la tache vers l'intérieur). Parfois il est plus approprié de tamponner, en prenant soin de ne pas étaler le liquide ou la matière.

Mettre une sous-couche

Prenez un chiffon blanc et propre que vous placerez sur la face inverse du tissu qui sera traitée. Cela permettra de préserver l'habit durant la phase de nettoyage.

Mousseline de courgettes à la menthe

4 courgettes, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 cube de bouillon, 1/2 c. à s. de miel (facultatif), 100 g de crème fraîche, 3 branches de menthe, sel, poivre



Lavez et coupez les courgettes en gros dés et faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Mettez-les dans une casserole, recouvrez d'eau et ajoutez un cube de bouillon. Après ébullition, faites cuire 15 mn à feu moyen. Laissez refroidir 5 mn, puis mixez le tout en ajoutant les feuilles de menthe (réservez 2 pour le décor). Incorporez les 100 g de crème fraîche (la moitié d'un pot). Ajoutez la 1/2 cuillère à soupe de miel, mélangez doucement et assaisonnez.

Servez bien chaud la mousseline et déposez dessus une quenelle de crème fraîche. Décorez avec les feuilles de menthe.

Gastro : quel remède naturel utiliser ?

**Comment soigner une gastro ?**

La gastro est une inflammation de l'estomac et des intestins qui est causée la plupart du temps par un virus. Il existe un remède naturel pour lutter contre la gastro : l'argile verte en poudre. Celle-ci est capable de capturer le virus et de soulager l'inflammation.

Versez de l'eau dans un verre. Ajoutez-y l'argile verte en poudre.

Laissez reposer pendant 10 minutes. Remuez et buvez le tout.

Les conseils

Vous pouvez boire un verre 3 fois par jour pendant 5 jours.

L'argile est contre-indiquée en cas de : hernie abdominale, hypertension artérielle et occlusion intestinale.

L'argile par voie interne est déconseillé chez la femme enceinte.