

# PROFITEZ DE VOS PRODUITS DE SOINS AU MAXIMUM



Photos : DR

**Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en suivant les conseils des spécialistes.**

## Conserver ses produits

- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.
- Rebouchez soigneusement vos

produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.

- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.
- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le

pas de vis et de les refermer soigneusement.

## Quand faut-il s'en séparer ?

- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se «déphase».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade.

## Conserve poivron-thon

**200 g de thon à l'huile en boîte, 2 poivrons rouges, 1/2 citron confit, huile d'olive, piment d'Espelette, sel**

- Faites chauffer un barbecue ou le grill du four.
- Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive.
- Saupoudrez-les de sel.
- Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau cloque en les retournant sur toutes les faces.
- Pelez-les et retirez les graines.
- Coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez le thon avec l'huile, le citron coupé en morceaux, saupoudrez de piment d'Espelette et mixez finement. Placez la préparation dans un bocal préalablement ébouillanté et séché.
- Servez au condiment.



## JOLIE POUR LES VACANCES

**Pour un peu de fantaisie, pensez plutôt à mettre du**

**verniss sur vos mains et vos pieds, l'été toutes les couleurs sont permises et les choix se déclinent à l'infini !**

## Trucs et astuces

### Savoir quand arroser une plante en pot

Bien souvent, on arrose la plante en pot sans trop savoir si elle a réellement soif ! Pour savoir quand arroser une plante en pot, il suffit de la taper ! En effet, un petit coup sur le bord du pot de fleurs devrait vous indiquer si le pot sonne creux. Si c'est le cas, la plante est sèche. Si, au contraire, vous percevez un bruit sourd, c'est que la plante en pot contient suffisamment d'eau, et qu'elle n'a pas soif !

### Nourrir les plantes

Les aliments du quotidien peuvent aider à nourrir les plantes ! Pour cela, pensez à leur donner des vitamines avec un petit peu de peau de banane émincée, ou bien encore des coquilles d'œufs écrasées. Vous pouvez aussi diluer un sachet de gélatine nature dans un litre d'eau, cela constitue un aliment riche en nitrogène, nutriment essentiel pour les plantes. Les fougères aiment le thé autant que vous ! Mélangez donc quelques feuilles de thé mouillées à la terre de vos plantes.



## Les intoxications alimentaires

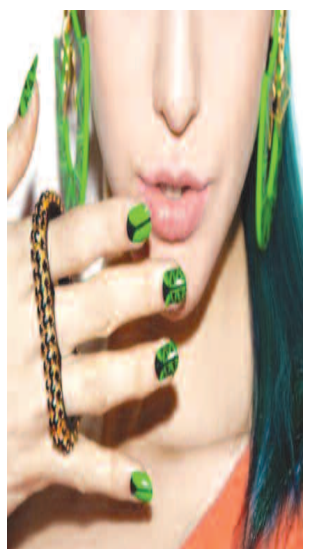


Elles sont causées par la consommation d'aliments contaminés. Ci-dessous, quelques signes qui

peuvent vous mettre sur la piste :

- les nausées et vomissements
- les douleurs abdominales
- la diarrhée

- la fièvre  
Ces signes peuvent apparaître entre 1 heure et 24 heures après l'absorption de l'aliment contaminant. Vous devez alors consulter au plus vite votre médecin traitant. Allongez la victime et pensez à conserver les vomissures pour les présenter à votre médecin. En cas d'intoxication par les champignons, conservez des échantillons de ceux-ci, à des fins d'identification. Attention, chez l'enfant, une déshydratation peut être la conséquence d'une intoxication alimentaire mal traitée !



## Les atouts des fruits et légumes de l'été

Vitamines, bonne mine ! Les tomates, juteuses et désaltérantes à souhait, ne sont jamais aussi savoureuses qu'en cette saison. Elles sont incontournables dans nos repas, crues en salade ; cuites, dans des ratatouilles, des tartes, des sauces, grillées au four ou au barbecue... Grâce à leur richesse en lycopène (leur pigment rouge caractéristique) et en vitamine C (près de 20 mg aux 100 g), elles empêcheraient le vieillissement précoce de la peau. Des études récentes montreraient qu'elles auraient même un effet protecteur contre certains cancers.

### BONS POUR LE CŒUR

Les poivrons, verts, rouges, égayent les plats d'été. Ils leur apportent aussi leur saveur



légèrement piquante, mais tout à fait supportable quand on prend soin d'opter pour les poivrons doux, et non pour les piments au goût «brûlant». Ce sont des sources exceptionnelles de vitamine C (c'est d'ailleurs dans le poivron rouge qu'on a pour la première fois isolé cette vitamine) : on en trouve plus de

140 mg aux 100 g ! Leur taux de bêta-carotène (ou provitamine A) est également très élevé (il atteint 1 300 µg pour le poivron rouge, un peu moins pour le poivron vert). Cette association vitamine C-bêta-carotène serait intéressante dans la prévention de la cataracte et bénéfique pour le système cardiovasculaire.

### FRAÎCHEUR ET FACILITÉ...

C'est maintenant la pleine saison des haricots verts... et le bon moment d'en apprécier la vraie saveur, en les dégustant tout frais. Simplement cuits à la vapeur et accompagnés avec des fines herbes et un soupçon de crème fraîche, ils gardent leurs qualités diététiques : une addition calorique très modérée (seulement 24 calories aux 100 g !) ; des fibres tendres et bien tolérées ; des phyto-constituants protecteurs, comme des flavonoïdes et des saponines, qui pourraient diminuer le risque de développer certains cancers ; enfin un large éventail de vitamines, en particulier de la vitamine C (10 mg) et des vitamines B dont l'acide folique ou vitamine B9 (45 µg).