QUESTION

Les œufs sont riches en cholestérol, donc néfastes pour la santé ?

Faux.
Il est vrai que les œufs sont riches en cholestérol. Cependant, ils sont également riches en lécithine.
Celle-ci sert d'émulsifiant au cholestérol de l'œuf et l'empêche de se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins. Toutefois, pour que la lécithine puisse faire son travail, il faut que le jaune d'œuf soit consommé coulant. Une cuisson d'environ 3 minutes maximum est recommandée. En outre, l'œuf a une valeur nutritive intéressante au niveau protéinique, vitamines B12, A, D et minéraux : phosphore, zinc, fer et potassium.

BEAUTÉ

Prendre soin de ses cheveux en les brossant

Pourquoi brosser ses cheveux ?
- Se brosser les cheveux, au moins une minute par jour, en douceur, avec une brosse de qualité, permet d'améliorer la circulation de votre cuir chevelu, d'aérer votre chevelure, de lui donner du volume et de rendre vos cheveux brillants.
- Brossez-vous les cheveux deux fois par jour, le matin au réveil et le soir au coucher pendant au moins une minute
- Le brossage des cheveux est une opération très utile car il débarrasse la chevelure des poussières et des cheveux morts, favorise sa vitalité en l'aérant, dynamise le cuir chevelu et augmente l'irrigation sanguine.

Quelle brosse pour quelle chevelure ?
- Evitez les brosses à cheveux en métal qui cassent le cheveu et égratignent le cuir chevelu.
- Evitez également les brosses en plastique qui arrachent les cheveux et provoquent la formation d'électricité statique.
- Préférez les brosses en poils de sanglier
- Brossez les cheveux courts avec une brosse petite et plate.
- Brossez les cheveux longs avec une brosse plate et large.
- Brossez les cheveux bouclés avec une brosse petite et ronde

Comment se brosser les cheveux
- Optez non pas pour une brosse mais deux brosses.
- Renversez la tête en avant, et une brosse à cheveux dans chaque main, brossez les cheveux, en débutant au niveau de la nuque, jusqu'au niveau du front puis des côtés vers le sommet du crâne et terminez en brossant du front vers la nuque.

Cheveux survoltés ?
Si vos cheveux se dressent sur la tête, disciplinez-les en vaporisant simplement un peu de laque sur votre peigne ou votre brosse.

Photos : DR

QUESTION

Est-il normal de perdre entre 100 et 200 cheveux par jour ?

Non
C'est beaucoup trop ! Nos cheveux se renouvellent en permanence.
Il est donc normal d'en perdre 50 à 100 par jour, lors du shampoing notamment, du brossage, lorsque l'on s'habille, et tout au long de nos activités.

BON À SAVOIR

UNE CUISINE EN TOUTE SÉCURITÉ

Prévenir les incendies

Videz régulièrement le grille-pain
Les miettes qui tombent au fond de l'appareil peuvent, en s'accumulant, endommager les résistances ou le mécanisme d'éjection, mais aussi s'enflammer.
Par précaution, et pour éviter un début d'incendie, ne le posez pas près d'une fenêtre à rideaux.

Branchez les machines séparément
Déterminez vos besoins en fonction du nombre de machines.
Chaque machine doit avoir sa propre prise de terre, et chaque prise doit être reliée au tableau électrique pour être protégée individuellement.
Ne branchez pas plusieurs machines sur la même prise et bannissez définitivement les multiprises ou les rallonges électriques.
Pour ne pas avoir à brancher et débrancher sans cesse les petits appareils (cafetières, presse-agrumes, mixer, etc.).

Ayez les bons réflexes
Si l'huile s'enflamme dans la poêle, ne tentez pas d'éteindre le feu avec de l'eau. Etouffez les flammes à l'aide d'un couvercle ou encore d'un linge humide.

Madeleines au yaourt

2 yaourts arôme banane, 8 œufs, 4 verres à thé de sucre, 2 verres à thé d'huile, zeste de citron, 3 sachets de levure pâtissière, 1 sachet de sucre vanillé, 6 verres à thé de farine

GARNITURE
Noix de coco, confiture d'abricot
Dans un saladier, battre le sucre et les œufs à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter les yaourts, le zeste de citron, le sucre vanillé, la levure. Bien mélanger, ajouter peu à peu la farine tamisée et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Mettre les caissettes de papier à pâtisserie dans des moules individuels et y verser la préparation (ne remplir qu'aux trois quarts). Démouler les madeleines sur une grille et les garnir avec la confiture d'abricot et la noix de coco.

BIEN-ÊTRE

Comment réagir lorsqu'on est constipé

Les principales mesures sont le respect de simples règles d'hygiène de vie : manger à horaire régulier, lentement, boire suffisamment pendant et entre les repas (au minimum un litre d'eau par jour), ne pas négliger les fibres dans son régime alimentaire et éviter les aliments gras.
Lorsque la constipation s'accompagne de ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles. Enfin, un apport progressif de son à raison de 10 à 30 grammes par jour peut également être conseillé. Si la révision de votre régime alimentaire et un peu d'exercice ne suffisent pas à vous réconcilier avec votre transit, consultez votre médecin.

Tarte aux épinards

50 g de beurre, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 350 g d'épinards, 5 feuilles de brik, 75 g de roquefort (facultatif), 3 œufs, 75 g de crème fraîche, poivre
Préchauffez le four à 180° C. Beurrez un moule de 20 cm de diamètre.
Faites fondre la moitié du beurre dans une poêle, puis laissez dorer l'ail et l'oignon hachés pendant 5 min à feu doux. Lavez les épinards et mettez-les dans la poêle. Laissez cuire quelques minutes. Egouttez le tout en pressant fortement. Faites fondre le beurre restant. Placez une feuille de brik dans le moule et badigeonnez-la de beurre fondu. Répétez l'opération jusqu'à la dernière feuille. Étalez les épinards sur la pâte et saupoudrez de roquefort émietté. Dans une terrine, battez les œufs avec la crème et le poivre. Versez ce mélange sur les épinards. Faites cuire 30 min au four. Laissez tiédir et démoulez. Remettez au four pendant 5 min.