BON À SAVOIR

Vive le papotage !

Pipelettes, soyez fières de l'être !
D'après les psychologues, ce charmant défaut n'en est finalement pas un. S'il irrite parfois notre conjoint, le papotage peut libérer les tensions et s'avérer aussi efficace qu'une thérapie ! Réapprenez à parler… Au quotidien, nous ne discutons pas, nous échangeons des informations pratiques. Il faut retrouver le goût du simple bavardage, avec vos enfants notamment. Certes, ils ont appris leurs leçons, fini leur verre de lait et rangé leur chambre. Et si vous vous arrêtiez de les interroger sans cesse pour discuter avec eux ? Les enfants adorent jacasser, et ils profitent souvent de ces instants privilégiés pour raconter ce qu'ils ont dans la tête et qui, parfois, les perturbe. Éteignez donc la télévision pendant le dîner ! Au travail, le bavardage est un excellent moyen de défense face au stress ou aux changements. Et c'est aussi en discutant avec les collègues qu'on apprend qu'une place se libère au service ! Attention toutefois à ne pas diffuser de ragots et autres fausses rumeurs : cela risquerait de se retourner contre vous. Bien sûr, ne négligez pas non plus le dialogue avec votre conjoint.

Photos : DR

A force de penser «il n'écoute pas ce que je lui dis», on finit par ne plus se parler pour rien. N'hésitez pas à discuter en voiture ou avec vos voisins. Engagez la conversation, vous ne risquez rien, et un peu de spontanéité est si agréable !

ENTORSE DE LA CHEVILLE

Les bons réflexes

Ne vous fiez pas à l'intensité de la douleur. Elle n'est pas proportionnelle à la sévérité de l'entorse. En revanche, une cheville qui enfle aussitôt, même si cela s'estompe ensuite, est signe de gravité. De même qu'un craquement ressenti.

Marchez le moins possible
Même après une entorse bénigne, le ligament est fragilisé et la cheville instable. Tout en faisant attention, on peut se retordre le pied et se retrouver avec une entorse grave.

Appliquez vite du froid
En plongeant la cheville dans l'eau fraîche ou en mettant dessus une poche de glace (glaçons dans un sac plastique entouré d'un linge) durant 15 minutes (plus si besoin), cela diminue la douleur, limite le gonflement et la formation d'un hématome. Si possible aussi, il faut surélever la jambe afin que le sang circule mieux. On peut prendre un antalgique, en évitant l'aspirine qui risque d'augmenter le saignement interne.

Ne tentez pas de bander la cheville
Mal fait, un bandage ne protège pas d'un faux mouvement. Inutile aussi d'acheter une chevillière : elle enserre le membre sans limiter le mouvement, procurant une fausse sécurité.

Consultez rapidement
Une radiographie est demandée en cas de suspicion d'entorse importante (image montrant l'écart anormal des os). Pour une entorse bénigne, une contention durant quelques jours, avec pas trop d'appui sur le pied, suffit. Pour une entorse moyenne, l'articulation est immobilisée par strapping (bande adhésive) pendant trois semaines. Pour l'entorse grave, c'est le plâtre léger pour cinq semaines.

Paupiettes de légumes

Pour 4 personnes, 2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre.
Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans la longueur et découper le poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émietté, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légume une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser

d'un filet d'huile, parsemer de chapelure et d'un piment émietté, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210°C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.

LE CAFÉ

Son effet sur la tension et la respiration

La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent.
Le café favorise donc la respiration. Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, lui confère une classification de «dopant» chez les sportifs. Pendant la grossesse, la caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement t (prématurité, poids réduit à la naissance).

INFO

Pour arriver à se détendre

Apprenez à dire non
En acceptant toutes les sollicitations de votre entourage, vous perdez un temps qui serait précieux pour vous permettre de vous faire à manger de façon saine, de dormir assez ou de vous occuper des membres de votre famille. Pour dire non sans vexer votre interlocuteur, dites-lui simplement que votre emploi du temps est surchargé, en le remerciant poliment de son invitation. Et voilà !

BEAUTÉ

Ne surtout pas rater sa coloration

Vous aimez refaire souvent votre couleur pour camoufler vos cheveux blancs, mais savez-vous qu'une coloration inadaptée ou des mèches trop contrastées peuvent donner un cadre trop sévère à votre visage ?

1. Quelle que soit leur couleur, les mèches trop voyantes détournent le regard d'un joli visage : au lieu de flatter les traits, la couleur devient trop importante.
2. Une couleur subtilement dégradée peut illuminer la chevelure et faire paraître le visage plus fin et les yeux plus pétillants. Pour réussir cet effet lumineux, appliquez une coloration semi-permanente de deux nuances plus claires que votre couleur de base. Le contraste entre les mèches sera plus doux et plus lumineux.
3. Des cheveux naturellement foncés, trop éclaircis, prennent vite une nuance jaune. Or, cette couleur fait paraître le teint pâle ; en plus, la couleur des cheveux et du visage est trop proche, ce qui efface de jolis traits.
4. Pour foncer des cheveux trop clairs, mieux vaut s'en remettre à un coiffeur. Mais si vous voulez vous y risquer, évitez toutes les nuances trop froides. Elles contiennent des pigments bleus, qui, appliqués sur du jaune, le verdissent. Optez pour une couleur auburn qui efface le jaune et, une semaine plus tard, appliquez une couleur aux reflets bien chauds.
5. Des nuances très foncées absorbent la lumière au lieu de la refléter, ce qui donne un teint terne et creuse les traits. Et comme les pointes de cheveux sont plus poreuses, elles absorbent plus de couleur, ce qui fait paraître les racines plus claires et les pointes ternes.
6. Pour donner du volume à des cheveux très foncés, il suffit d'appliquer quelques mèches plus claires d'une couleur caramel foncé : cette couleur chaude donne l'impression d'un coup de soleil, ce qui adoucit les traits et fait paraître le teint plus lumineux.

Astuces et mises en garde
Le blond donne un ton de pêche au visage. Regardez la couleur de vos yeux. Si l'iris a des taches dorées, essayez un blond chaud. Si vous avez des reflets gris ou argentés, optez pour une nuance plus neutre ou légèrement froide.

Papillotes poire/chocolat

6 poires, 300 g de chocolat noir, 15 cl de crème liquide, 300 g de sucre, 2 citrons verts
Lavez les citrons, pressez leur jus, prélevez les zestes. Lavez les poires, coupez-les en quatre. Arrosez-les de jus de citron.
Versez le sucre dans une casserole. Ajoutez 30 cl d'eau. Mettez sur feu doux et mélangez pour dissoudre le sucre. Montez le feu au maximum, portez à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes. Plongez les quartiers de poires dans le sirop pendant 5 minutes. Préchauffez le four th 8 (240°). Cassez le chocolat en morceaux. Découpez six carrés de papier aluminium. Etalez-les sur le plan de travail. Posez les quartiers de poires au centre de chacun d'eux. Arrosez-les de crème et répartissez les carrés de chocolat par-dessus. Ajoutez les zestes de citron vert. Fermez les carrés de papier

aluminium de manière à former des papillotes. Enfournez et faites cuire 15 minutes. Sortez du four, laissez refroidir 5 minutes sans ouvrir les papillotes et servez.