

TRUCS ET
ASTUCES
Traces
de produit
colorant
sur la peau

Si vous êtes une adepte des colorations maison, vous savez combien il est difficile de faire partir les traces de produit colorant sur la peau... Pour permettre un nettoyage plus aisé de votre peau à la lisière des cheveux (front, oreilles, cou...), étalez une couche généreuse de crème hydratante sur les zones concernées en bordure des cheveux. Vous pouvez également utiliser un baume à lèvres, facile à appliquer localement. Une fois votre coloration finie, passez simplement un coton imbibé de lait et votre peau sera propre.

BON À SAVOIR

L'eau de Javel oui,
mais avec modération

Devenus tous ou presque accros à l'eau de Javel, on estime, à tort, que tout à la maison doit briller, voire étinceler...

L'eau de Javel est une solution aqueuse d'hypochlorite de sodium et de potassium. Les services de nettoyage des entreprises, hôpitaux, bars et restaurants (...) ne savent plus s'en passer. La déviance hygiéniste de vouloir tout désinfecter est pourtant illusoire dans nos intérieurs, où le risque d'une contamination mortelle est illusoire.

Quoi que l'on fasse, il y aura toujours des germes, qui ne sont pas forcément toxiques et nocifs (sans germes, pas de système immunitaire !). Une fois les germes éradiqués dans la cuisine, il suffit à peine de faire quelques pas dans une pièce voisine pour la «recontaminer». Les colonies de bactéries se rétablissent rapidement !

On peut donc dire que pour un usage domestique, l'eau de Javel a une action trop importante et destructrice dont on doit se passer.

Mauvaise pour la santé et pour l'environnement

Pour vous en convaincre, sachez d'abord qu'il s'agit d'un produit toxique (c'est marqué sur l'emballage !) qui provoque

des brûlures sur la peau, les yeux et dont les émanations peuvent susciter des maux de tête et nausées. Outre son action corrosive, l'eau de Javel ne contient aucun tensio-actif, et donc ne nettoie pas. Elle désinfecte et décolore mais rien ne sert de l'utiliser comme détergent sur une surface bien crasseuse. De plus, ce produit a un impact sur l'environnement car il libère du chlore tout au long de son existence (lors de sa production, de son utilisation puis de son rejet avec les eaux domestiques). Une fois libéré,

le chlore peut alors s'associer avec d'autres molécules organiques et se convertir en organochlorés, particulièrement toxiques et persistants. Enfin, en perturbant l'équilibre bactérien des habitations, l'usage excessif de l'eau de Javel peut, au contraire, favoriser le développement et la résistance de certains germes pathogènes.



PHOTOS : DR

Galettes
de légumes

Pomme de terre, carottes, courgettes, œufs, 80 g de fromage râpé, 1 bouquet de persil, huile, sel, poivre



Epluchez les carottes et les pommes de terre. Lavez les courgettes. Coupez tous les légumes en dés et faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante salée.

Egouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ecrasez-les grossièrement à la fourchette.

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-le dans le saladier. Battez les œufs en omelette et versez-les sur les légumes. Ajoutez le fromage, poivrez, mélangez bien. Façonnez des petites galettes de légumes.

Préchauffez le four en position gril. Faites chauffer quatre cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les galettes des deux côtés. Posez-les ensuite sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez. Faites cuire 15 minutes.

EST-IL VRAI QUE...

Le café est mauvais
pour la santé ?

Le café a mauvaise réputation. Il est vrai que le café peut légèrement augmenter la pression artérielle à court terme. Cependant, des études à long terme montrent que le café peut réduire le risque de certaines maladies graves. En effet, boire du café diminue de 67% le diabète de type II. Il réduit le risque de maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Il réduit de 80% le risque de maladies du foie comme la cirrhose.

Enfin, la caféine mobilise les acides gras des tissus adipeux et stimule le métabolisme. De nombreuses études ont examiné les effets de la caféine sur le cerveau, montrant qu'il peut améliorer l'humeur, la mémoire, le temps de réaction, la vigilance et la fonction cérébrale globale. Enfin, sachez que le café est bourré d'antioxydants. En fait, c'est la plus grande source d'antioxydants dans l'alimentation, bien au-delà de ce que peuvent offrir les fruits et les légumes. Si vous êtes sensible à la caféine et que cela perturbe votre sommeil, alors le thé vert est une excellente alternative. Il offre les mêmes avantages que le café avec un taux de caféine plus faible.

INFO

Pour un bon
sommeil, étirez-vous
avant d'aller au lit

Des étirements légers avant d'aller au lit peuvent aider votre corps et votre esprit. Essayez de toucher vos orteils ou bien allongez-vous par terre et levez vos jambes contre le mur à 90 degrés ou toute autre pose de yoga pour vous détendre.

Attention, du gluten dans
votre shampoing !

Saviez-vous que le gluten était également très présent dans les produits cosmétiques, et en particulier tous ceux que vous appliquez sur vos cheveux ? Il n'y a pas, à l'heure actuelle, de preuve scientifique que le gluten, lorsqu'il est appliqué localement,

puisse avoir des effets nuisibles sur la santé des personnes intolérantes ou atteintes de la maladie cœliaque. Certains produits, comme le rouge à lèvres ou le savon pour les mains, peuvent cependant être accidentellement ingérés, mais très rarement et dans des quantités insignifiantes. En revanche, c'est déjà plus embêtant pour les enfants intolérants au gluten, qui sont bien plus susceptibles d'avaler des traces de votre shampoing ou de votre crème de jour après avoir touché votre peau ou vos cheveux.



Mouhalabia

1 litre de lait, 6 c. à s. de maïzena, 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, 125 g de sucre en poudre, 50 g de raisins secs. Pour la garniture :

un peu de fruits confits, quelques dattes hachées, chocolat noir concassé

Mettre les raisins secs dans un bol, couvrez-les d'eau tiède et laissez gonfler. Mélanger dans une casserole le lait, la maïzena et le sucre en poudre. Faire cuire à feu doux et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, sans cesser de mélanger, ajouter les raisins soigneusement égouttés et l'eau de fleur d'oranger. Répartir cette préparation dans des bols individuels, mettez-les au réfrigérateur. Au moment de servir, décorez-les avec les dattes hachées, le chocolat noir concassé et les fruits confits.