

Gâteau aux yaourt et zeste d'orange

100 g de farine, 1 sachet de levure chimique, zeste d'orange, 2 yaourts (à l'ananas de préférence), 4 œufs, 10 g de margarine pour le moule.



Préchauffez le four à 210°C. Préparez le zeste d'orange à l'aide d'un couteau zesteur. Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure, ajoutez-y le zeste d'orange, mélangez et faites un puits au centre. Cassez les œufs, en séparant les jaunes des blancs : mettez les jaunes directement dans le puits de farine, et les blancs dans un autre saladier que vous réservez. Reprenez le saladier avec la farine et les jaunes d'œufs, mélangez en tournant doucement à partir du centre pour éviter les grumeaux, ajoutez ensuite les yaourts, et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Montez les blancs en neige bien ferme : le blanc doit tenir tout seul dans le saladier même si vous le retournez ! Incorporez délicatement les blancs en neige à la pâte, celle-ci va devenir mousseuse. Dans un moule à manqué, graissez le bord avec le beurre ou la margarine, et chemisez le fond avec du papier de cuisson. Lorsque le moule est prêt, versez-y la pâte, et enfournez pour 30 minutes.

Prévention urinaire : ce qu'il faut savoir très tôt



Photos : DR

Comment est faite notre anatomie ? Que signifient certaines sensations ? Si nous savions tout cela dès le début de notre vie de femme, nous éviterions plus facilement les « soucis urinaires » à répétition. voici quelques conseils.

Beaucoup de femmes ont-elles des ennuis sur le plan urinaire ?

Oui, la question de la cystite est fréquente. Si le problème devient récidivant, c'est un vrai souci. Il y a un inconfort réel et inquiétant qui peut retentir sur la qualité de la vie quotidienne et intime. Le

recours aux antibiotiques ne doit se faire qu'à bon escient. C'est pourquoi nous faisons une grande place à la prévention.

Quel est le premier conseil ?

Apprendre aux femmes à écouter leur corps, afin de réagir dès les premiers signes : une impression de gêne, de brûlure à la miction, ou plus souvent une lourdeur dans le bas ventre. Les femmes attentives à leurs sensations corporelles doivent alors augmenter leur quantité de boisson et prendre des mesures appropriées.

Et la phytothérapie ?

En plus de boire abondamment, de nombreuses femmes

apprécient l'aide de plantes telle quela Cranberry(ou Canneberge)..

Écouter son corps, c'est aussi penser à la « pause-pipi » !

En effet certaines femmes semblent oublier les besoins élémentaires du corps. Ce comportement, assez spécifiquement féminin, est lié à la pression quotidienne au travail ; il est également dû au manque d'hygiène dans les lieux publics. En milieu scolaire.

Quelles sont les conséquences de cet « oubli » ?

La vessie sous tension est en souffrance. De plus, en l'absence de vidange, les germes s'accumulent.

Que dire aux « femmes pressées » ?

Pensez à vous rendre aux toilettes plusieurs fois par jour, et donnez-vous le temps de bien vider la vessie – sans forcer pour aller plus vite ! Détail à rappeler : après une selle, l'essuyage se fait vers l'arrière, pour éviter d'amener des germes intestinaux vers la vulve et l'orifice urinaire.

Et la sexualité ?

Beaucoup de dames souffrent de cystite lors des premiers rapports. mieux vaut connaître son anatomie et prendre conscience de la zone périnéale. Le contrôle des muscles du périnée permet des rapports non douloureux, donc un moindre risque d'inflammation de l'urètre. On peut suggérer l'emploi d'un lubrifiant, comme l'huile d'amande douce.

Je rappelle enfin de vider la vessie avant, pour diminuer la pression interne, et après, pour évacuer les germes.

Et pour ce qui est de l'hygiène intime ?

– L'emploi d'un savon approprié évite d'irriter les muqueuses. Par ailleurs, il faut signaler le rôle de l'alimentation et de l'hygiène de vie dans la prévention des problèmes urinaires.

INFO Chocolat noir



Si vous êtes amateur de chocolat, voici de bonnes nouvelles. Le chocolat noir est plein de flavonoïdes, qui sont des antioxydants qui aident à réduire le cholestérol. Il est également plein d'acide oléique, le même type de gras monoinsaturés présents dans l'huile d'olive et qui sont bénéfiques pour la santé du cœur. Pour améliorer votre taux de cholestérol, n'en mangez qu'un petit peu : une seule once par jour.

Gratin de riz aux légumes

Pour 6 personnes : 3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1cuil. à café de paprika, sel et poivre.



Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile. Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 min dans le four préchauffé à 210 °C.

QUESTION Combien de temps peut-on conserver les produits de beauté ?

- Les crayons de maquillage, les crèmes de soins, les crèmes solaires, les démaquillants, les rouges à lèvres et les produits libres doivent être conservés 12 mois.
- Les fards à paupières 18 mois.
- Les poudres crèmes 24 mois.
- Les mascaras et les crèmes solaires ouvertes 3 mois.
- Les vernis et fonds de teint 6 mois.



BON À SAVOIR Atchoum ! Qu'est-ce qui se passe quand j'éternue ?

Eternuer un grand coup, ça arrive à tout le monde. Ce réflexe parfois gênant en société a son utilité... La connaissez-vous ?

Eternuer : tempête sous un crâne...

L'éternuement n'est rien d'autre qu'une expiration par le nez et la bouche, mais très forte, bruyante... et incontrôlable : un réflexe. Ce qui se passe, chronologiquement, c'est d'abord une irritation de la muqueuse du nez. Celle-ci est connectée au cerveau, bien sûr, et l'irritation active le centre de l'éternuement. Celui-ci active alors les muscles respiratoires. Nous prenons une grande inspiration, puis les muscles de notre gorge et de notre



poitrine se contractent très fort pour expulser tout l'air avec violence. C'est bien sûr le côté violent qui rend l'éternuement bruyant... et donc gênant, mais il a aussi son utilité. En effet, sous le choc, la substance ou les substances qui encombraient sont éliminées. Par ailleurs, on a récemment découvert que les

cellules ciliées, dont le travail est de retenir les impuretés de l'air avant qu'il n'atteigne les poumons, sont plus actives après un éternuement. Ainsi, un bon atchoum ne nous débarrasse pas seulement des poussières (et autres) présentes dans le nez avant, mais aussi de celles qui pourraient tenter d'y entrer après...

CHUTE DE CHEVEUX L'intérêt de compléter l'alimentation

Une chute ponctuelle peut avoir pour origine un régime déséquilibré : c'est dire l'importance de la nutrition dans la bonne santé des cheveux. Notre alimentation actuelle, généralement trop peu variée, n'assure pas toujours l'apport des nutriments spécifiques. La prise d'un complément alimentaire est alors conseillée. La supplémentation a un effet positif.

