INFO

Calmer un saignement de nez

Ne vous mouchez pas lorsque survient un saignement de nez (cela risquerait d'empirer !), mais asseyez-vous, la tête légèrement inclinée au-dessus d'un récipient qui recueillera l'écoulement. Pressez légèrement les ailes du nez pendant une dizaine de minutes. Une fois le saignement stoppé, nettoyez-vous le visage avec un coton imbibé d'eau tiède.

BEAUTÉ

Messieurs, adoptez les bons gestes contre l'acné !

Voici 4 réflexes anti-acné :

Nettoyez votre peau tous les jours
À l'eau et au savon, sinon, idéalement, en utilisant un produit lavant doux spécialement conçu pour peau à tendance acnéique.
Exfoliez
Environ deux fois par semaine, complétez ce nettoyage avec une exfoliation. Ces gels ou crèmes qui contiennent des petits grains contribuent à ôter les cellules mortes, à éliminer les impuretés et à désobstruer les pores de la peau. Ils aident également à lutter contre les poils incarnés.
Hydratez
Certains produits cosmétiques (crèmes, savons, mousse à raser…), de par leur texture ou leur composition, peuvent contribuer à obstruer les pores. N'hésitez donc pas à en changer, et à employer des produits qui n'auront pas cet effet, c'est-à-dire comportant la mention «non-comédogènes».
Appliquez quotidiennement une crème hydratante conçue pour hommes. Vous pouvez opter pour une crème hydratante qui contribue à prévenir l'apparition des boutons.
Il existe également des versions matifiantes qui permettent de contrôler la brillance de la peau et des sérums qui réduisent la taille des pores et absorbent l'excès de sébum.

Photos : DR

En cas d'acné sévère ou gênante
Il existe des médicaments spécifiques très efficaces. En cas d'acné sévère ou simplement gênante dans la vie quotidienne, il faut consulter que l'on soit ado ou adulte.

Mousse aux clémentines

4 clémentines, 1 orange, 5 c. à c. de sucre, 4 blancs d'œufs, 400 g de fromage blanc, 2 c. à c. de gingembre, 1 zeste de citron vert, feuilles de menthe

Pelez les clémentines en enlevant les peaux blanches. Enlevez les quartiers et disposez-les dans un bol. Mélangez le zeste de l'orange et son jus ainsi que le citron vert avec le sucre. Ajoutez le gingembre râpé. Versez le tout dans une casserole, portez à ébullition et laissez réduire pendant 5 minutes. Arrosez les clémentines de ce sirop et laissez au frigo pendant 1 heure. Montez les blancs d'œufs en neige. Battez le fromage blanc. Incorporez les blancs d'œufs en neige, le fromage blanc à l'orange et réservez 1 heure au frigo. Dans l'assiette, réunissez les 2 préparations, la mousse de fromage blanc puis les clémentines. Nappez de sirop d'orange, citron vert, gingembre chaud. Décorez avec quelques feuilles de menthe.

La recette :

Ingrédients :
3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, 4 à 5 litres d'eau
Mode d'utilisation :
Faites bouillir l'eau et versez-la dans une bassine. Ajoutez le bicarbonate de soude. Laissez tremper vos pieds dans la bassine pendant 15 minutes. Sortez-les pour les frotter soigneusement avec une pierre ponce. Après avoir rincé et essuyé vos pieds, appliquez une crème hydratante et portez des chaussettes en coton. Il est conseillé de dormir avec les chaussettes pour de meilleurs résultats.

Le résultat est visible dès la première application. Il ne vous reste plus qu'à renouveler cette astuce trois fois par semaine, jusqu'à ce que les fissures disparaissent totalement.

Le bicarbonate de soude est un désinfectant et antibactérien très efficace. Il blanchit les ongles et nettoie la peau en profondeur, son acidité et ses propriétés abrasives douces aident également à éliminer les mauvaises odeurs et les peaux mortes. Par ailleurs, ses propriétés anticalcaires adoucissent l'eau, ce qui rend la peau douce et souple. Toutefois, en raison de ses propriétés abrasives, il ne faut pas en abuser. Pour vérifier que votre bicarbonate de soude n'est pas périmé, ajoutez-y quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron. S'il y a effervescence, le produit est encore valable.

TROMPER LA FAIM !

Pour tromper votre faim, buvez de l'eau en dehors des repas, ne grignotez pas, mais manger un fruit à 16h. Ne sautez pas de repas, déjeunez le matin, mangez léger le soir. Evitez l'oisiveté, l'ennui induit de l'angoisse et la faim. Occupez-vous, lisez, faites des promenades de détente. La télévision est à éviter, elle induit le grignotage. Un truc si vous avez vraiment faim au milieu de la journée, lavez-vous les dents, cela fera zéro calorie et vous vous sentirez mieux après avoir bu un grand verre d'eau froide.

INFO

Des taches blanches à la surface de l'ongle indiquent un manque de calcium

FAUX !
De simples taches blanches sont en général dues à un choc sur l'ongle : coup, pincement, mais aussi soins manucures trop intensifs.
Si cette coloration blanche s'étend sur l'ensemble de l'ongle, elle peut cependant traduire une carence alimentaire.

Ris de veau aux champignons

1,5 kg de ris de veau, une boîte de champignons, 2 jaunes d'œufs, 100 g de crème fraîche, 1 petit oignon, un peu de farine

Le ris de veau est un morceau très particulier, c'est pourquoi il faut absolument le laisser dégorger quelques minutes à l'eau froide puis le faire blanchir 3-4 minutes. Vous pourrez retirer le cartilage et les morceaux non comestibles sans retirer la peau du dessus (cela donne du goût, ce serait dommage). Dès que vous avez terminé, vous pouvez couper le ris de veau en petits morceaux. Faites fondre le beurre et l'oignon coupé en morceaux dans une casserole. Faites revenir le ris de veau et les champignons. Dès que c'est fait, ajoutez un peu d'eau. Laissez cuire à petit feu pendant 15 minutes. Retirez le ris de veau de la casserole et égouttez-le. Laissez la sauce dans cette dernière et continuez la cuisson. Vous pouvez ajouter de la farine avec les deux jaunes d'œufs. Retirez du feu la sauce et ajoutez la crème fraîche juste avant de servir.