Pâte d'oranges

Oranges : 6, sucre semoule : 250 g, extrait de vanille : 1 c. à café, noix de coco râpée : 100 g

Épluchez les oranges et placez les écorces dans un saladier rempli d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit. Égouttez les écorces, puis coupez-les en fines lamelles. Placez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les. Ajoutez le sucre et mélangez bien. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le sucre fonde sans cesser de remuer. Laissez cuire 10 min environ, puis ajoutez l'extrait de vanille. Retirez du feu et laissez refroidir. Prenez un peu de la pâte d'orange à l'aide d'une petite cuillère, façonnez des boules et roulez-les dans la noix de coco.

BEAUTÉ

Aïe, les pellicules... ça gratte !

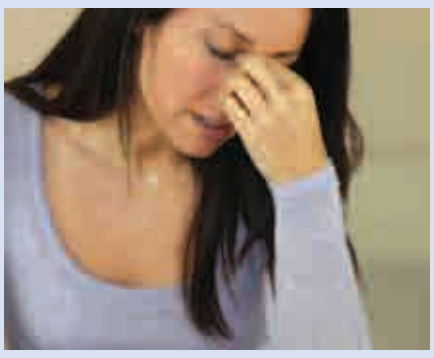
Il existe deux types de pellicules : les sèches et les grasses.

Photos : DR

Les premières, les pellicules sèches, les plus fréquentes, sont en général assez petites et n'adhèrent pas au cuir chevelu. Elles apparaissent davantage sur des cuirs chevelus secs et déshydratés. Elles provoquent peu de démangeaisons et sont donc surtout gênantes d'un point de vue esthétique. En revanche, les pellicules grasses qui apparaissent sur un cuir chevelu gras sont assez grosses, épaisses, de couleur jaunâtre et ont tendance à s'agglutiner en amas au niveau du cuir chevelu. Souvent associées à une hyperséborrhée, elles sont sources d'irritation et de vives démangeaisons. Ainsi, pour être sûr d'enrayer efficacement le problème et assainir le cuir chevelu, il est donc très important de traiter, avec des soins adaptés, chaque type de pellicules. D'ailleurs, excepté la présence d'une pathologie spécifique (tels que l'eczéma ou le psoriasis…), sachez que les gratouillis et autres démangeaisons sont les signes avant-coureurs de l'apparition de pellicules. Traitez au plus tôt ces premiers «symptômes» de gratouillis car plus vous attendez, plus vous prenez le risque que s'installe un état pelliculaire sérieux.

Astuces

Pour qu'un produit soit véritablement efficace, il doit être adapté à la nature de votre cuir chevelu et être utilisé de manière régulière. L'utilisation d'un traitement antipelliculaire peut varier selon la sévérité, Si on prend par exemple un shampooing antipelliculaire à pH équilibré, son utilisation peut être aussi fréquente qu'on le souhaite et tout à fait adaptée à ce type de problèmes. Sur une base de deux à trois utilisations par semaine, il sera noté des résultats significatifs à partir de six shampooings. N'oubliez pas non plus, chaque soir, de brosser doucement vos cheveux pour les débarrasser de toutes les peaux mortes et autres poussières. Et sachant que le séchoir irrite le cuir chevelu, essayez de réduire les brushings à une fois par semaine. N'abusez pas bien sûr des couleurs, balayages, permanentes, défrisages… qui, à terme, irritent le cuir chevelu. Enfin, si malgré tous vos efforts et l'emploi de produits adaptés vous ne parvenez toujours pas à enrayer le problème, n'hésitez pas à consulter votre dermatologue. Il sera à même de vous trouver le traitement le plus efficace.



Une carence en fer est-elle souvent à l'origine de la fatigue féminine ?

Vrai. Selon l'étude Suvimax, 98 % des femmes en âge de procréer ont des apports en fer inférieurs aux besoins nutritionnels.
Cette carence, liée à la perte de sang durant les règles, reste, la plupart du temps, insuffisamment compensée par l'alimentation. A ce titre, 5% des femmes présentent même une anémie assez sévère.

Entretien des dents

Soumis sans cesse à de multiples agressions extérieures d'origine climatique, alimentaire ou bactérienne, l'émail de vos dents s'use et rend ces dernières plus fragiles. Vos gencives perdent aussi de leur tonicité et finissent par se rétracter. Pour garder un joli sourire, une haleine fraîche et de jolies dents, suivez ce soin complet de la bouche.

Lavez vos dents deux fois par jour au minimum

Le brossage des dents s'effectue deux fois par jour au minimum, il est réalisé en partant du haut des gencives vers les dents. Un brossage à l'horizontal abîmerait l'émail et sensibiliserait les collets situés au bord des gencives.

Changez de brosse à dents

Tous les trois mois au maximum. Une brosse à dent neuve retire en effet 30% de plaque dentaire de plus qu'une brosse usagée.

Tonifiez vos gencives en les massant

Les massages dentaires à l'aide d'un jet buccal après chaque brossage préviennent le saignement des gencives. Vous pouvez aussi vous masser les dents en réalisant des petits mouvements circulaires avec un de vos doigts enduit de dentifrice.

Gardez une haleine fraîche

Une alimentation équilibrée et un détartrage des dents pratiqué par le dentiste tous les six mois sont les meilleurs garants d'une haleine fraîche. Une consultation dentaire annuelle minimum vous permettra d'éviter l'installation de foyers infectieux, souvent responsables d'une mauvaise haleine.

MAQUILLAGE

Fond de teint : il accentue les rides

Faux. C'est le cas si le fond de teint est trop couvrant et appliqué en trop grande quantité : les pigments ont alors tendance à s'amalgamer dans les rides. En revanche, avec une texture légère, réchauffée quelques instants dans le creux de la main pour être à la même température que la peau, il s'étale finement sans accentuer les traits.

Il se choisit sur le dos de la main

Faux. Ce n'est certainement pas le meilleur endroit pour tester la couleur d'un fond de teint : l'épiderme de la main est généralement un peu plus foncé que celui du visage. Mieux vaut plutôt se fier à l'intérieur du poignet, à la naissance du cou, ou mieux encore, au bord du menton... N'hésitez surtout pas à faire un test à la lumière du jour. Et si vous pouvez repartir avec un échantillon pour essayer votre produit chez vous, c'est encore mieux.

Sachez que...

Les concombres sont reconnus depuis longtemps pour leurs propriétés bénéfiques pour la peau. Voici donc un petit masque à base de concombre. Mettre 500 ml d'eau dans un bol ainsi que des concombres et faire bouillir. Attendre quelques minutes, verser le tout dans un contenant stérilisé et utiliser. Le mélange peut se conserver de 10 à 12 jours au réfrigérateur.
La lavande est souveraine pour les migraines et les vertiges. Voici donc une petite infusion de fleur de lavande : mettez 1 cuillère à thé de fleurs de lavande dans une tasse d'eau bouillante et laisser infuser 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Râbles de lapin à la moutarde

4 râbles de lapin, 3 petits oignons, 2 gousses d'ail, moutarde, huile d'olive, 400 g de pulpe de tomate, 125 ml de crème fraîche, herbes de Provence, 1 cuillère à soupe de persil, sel, poivre

Badigeonnez un plat à four d'huile d'olive. Enrobez les morceaux de lapin de moutarde. Rangez-les dans le plat. Répartissez les oignons et l'ail émincés très finement. Couvrez de la pulpe de tomates. Arrosez d'eau. Répartissez la crème, salez, poivrez. Parsemez d'herbes de Provence et de persil haché. Mettez au four préchauffé à 160 °C pendant 1 heure et 15 minutes environ. Servez chaud.