

QUESTION

Pourquoi la chute de cheveux s'emballe après un accouchement ?

Pendant neuf mois, tous les cheveux qui auraient dû tomber naturellement sont restés en place grâce à un petit miracle hormonal spécifique à la grossesse ! Mais plus dure est la chute. En effet, deux mois après la naissance, certaines femmes perdent jusqu'à 30 % de leur chevelure. Si dans la plupart des cas, celle-ci retrouve toute sa vigueur en quelques mois, il est toutefois prudent de surveiller la repousse. Très souvent, les médecins prescrivent suivant les cas des vitamines en comprimés + vitamine B6, ou vitamine B5 + vitamine H (B8).



Trucs et astuces



La carotte est riche en bêta-carotène

Prendre un verre de jus de carotte chaque matin redonnera éclat et santé à votre teint et vous redynamisera.

Exercice relaxant

Pressez une grosse pince à plusieurs reprises pour fortifier votre prise et relâcher votre tension.



Eliminer une poussière dans l'œil

Epluchez, coupez un oignon et laissez couler vos larmes, jusqu'à ce que la poussière soit entraînée avec elles. **Contre le rhume** Préparez une tisane à base de citron, de miel et de clous de girofle.

Poulet pané farci aux herbes



Préparation : 30 min, pour 4 personnes, 4 blancs de poulet, 4 cuil. à café de moutarde, 4 tranches de gruyère, 4 tranches de pâté, 2 œufs entiers, légèrement battus, 100 g de chapelure, 1 cuil. à café de zeste de citron, 2 cuil. à soupe de persil haché, huile pour la friture, quartiers de citron pour servir

1. Ouvrir les blancs de poulet en 2 et les aplatir. Tartiner un côté avec 1 cuil. à café de moutarde. Recouvrir un côté avec 1 tranche de fromage et de pâté, sans les faire dépasser des bords. Replier le blanc et fermer les bords

avec deux cure-dents.

2. Mettre les œufs battus dans un plat creux. Mélanger la chapelure, le zeste de citron et le persil dans une assiette plate. Plonger les blancs dans l'œuf, puis dans la chapelure.

3. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et cuire les blancs 8 minutes, en les retournant une fois. Egoutter sur du papier absorbant et servir avec des quartiers de citron.

Conseil : Laisser en évidence dépasser le bout des cure-dents pour pouvoir les enlever facilement après la cuisson du poulet pané farci aux herbes.

SOS boutons : la tomate contre l'acné soudaine

Avec le train de vie que vous menez (stress, manque de sommeil, écarts alimentaires), vous n'êtes pas à l'abri d'une irruption soudaine de boutons. Saviez-vous que la tomate constitue une précieuse alliée contre l'acné ? Gorgé de minéraux et de vitamines notamment C et A anti-oxydantes, ce légume a des propriétés anti-infectieuses, nettoyantes et cicatrisantes sur la peau.

On l'utilise en masque :

On coupe une tomate en fines tranches qu'on applique sur les boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes. On rince ensuite abondamment à l'eau avant de nettoyer sa



peau avec un savon doux surgras afin d'éviter le dessèchement cutané et

préserver l'équilibre de la peau. On renouvelle l'opération pendant 8 jours.

BON À SAVOIR
Les fruits

Photos : DR

La pêche

La pêche constitue un dessert ou un « en cas » léger, tout à fait compatible avec l'alimentation minceur (40 calories pour 100 g). Il faut noter sa teneur intéressante en vitamine C et provitamine A.

Le raisin

Bien sucré, gorgé au soleil, le raisin est le fruit du tonus et de l'énergie, il fournit 72 calories aux 100 g. Riche en jus désaltérant, il apporte des quantités intéressantes de minéraux (le potassium) et de vitamines de groupe B. A noter la présence de substances : pigments anthocyaniques et polyphénols qui renforcent la résistance des capillaires sanguins, et avec la vitamine C, ont une action protectrice sur le système cardiovasculaire.

La poire

Son eau de constitution renferme un large éventail de vitamines et minéraux et est disponible durant de nombreux mois de l'année. Modérément énergétique : (50 calories pour 100 g).

Le melon

Désaltérant, le melon se caractérise par une grande richesse en provitamine A (carotène), un apport appréciable de vitamine C et une valeur énergétique modérée (48 calories aux

100 g). Ses fibres lui confèrent des propriétés légèrement laxatives. On évitera de le consommer glacé, ou accompagné de grandes quantités de boisson, pour une meilleure tolérance intestinale.

La pastèque

La pastèque s'avère particulièrement rafraîchissante et désaltérante : elle renferme 92 % d'eau, et assure ainsi un apport hydrique précieux quand il fait chaud. De plus,

elle est accompagnée de vitamines diversifiées (vitamines C, B et de provitamine A).

Conclusion

Les fruits sont d'excellentes sources de vitamines et minéraux. Ils ont également un rôle protecteur contre le cancer, les maladies cardiovasculaires et l'obésité. Profitez donc de la diversité des fruits durant l'été ; de plus, ils sont pauvres en calories.

Croquant au citron

200 g de sucre semoule, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 c. à soupe de zeste de citron, 3 c. à soupe de jus de citron, 425 g de farine, 1/2 c. à café de levure en poudre, 150 g de beurre, 1/2 c. à café de sel

Préchauffez le four à th.6 (180° C). Battez le beurre ramolli avec le sucre puis, lorsqu'il est fondu, avec l'œuf entier et le jaune, le zeste et le jus de citron. Lorsque la préparation est bien amalgamée et légère, incorporez-y la farine tamisée avec le sel et la levure. Prélevez de petits morceaux de pâte et roulez-les entre les paumes des mains en petites boules de 2,5 cm de diamètre environ. Disposez-les sur une tôle beurrée, à 6 cm d'intervalle. Trempez la base d'un gobelet dans du beurre fondu puis dans du sucre semoule et pressez sur chacune des boules pour les aplatir en petites galettes de 1 cm d'épaisseur. Enfouez pendant 12 à 15 minutes.



INFO

Boire de l'eau ne fait pas maigrir

Ce n'est pas parce qu'on boit 5 litres d'eau que l'on va voir s'envoler ses kilos. Même les eaux les plus diurétiques n'ont pas ce pouvoir miraculeux. Il n'est pas nécessaire de pousser exagérément sa consommation, un excès de liquide pouvant favoriser la rétention d'eau chez certaines personnes. 1,5 litre est largement suffisant. Il ne faut pas non plus la réduire, car l'eau stimule l'élimination des toxines.

