

## BON À SAVOIR

## Prévenir et éviter une allergie au soleil

Vous avez peut-être vu apparaître sur votre peau, après une longue exposition au soleil, des plaques de boutons rouges ou roses, qui vous ont démangé pendant plusieurs jours ? Il s'agit très souvent d'une allergie au soleil. Mais rassurez-vous, selon votre type de peau, elle n'empêche pas dans tous les cas l'exposition au soleil. Il faut surtout se montrer deux fois plus prudente !

## Protégez-vous !

Quelle que soit l'allergie au soleil dont vous souffrez, l'important est de se protéger efficacement du soleil, en toutes circonstances. Si vous



Photos : DR

souhaitez vous exposer et qu'il n'y a apparemment aucun danger, utilisez une crème

indice 50 minimum, et protégez particulièrement les zones sensibles : épaules, visage,

ventre, décolleté à l'aide de vêtements.

## N'hésitez pas à utiliser chapeau, lunettes et t-shirt !

Renouvelez l'application de la crème toutes les 2 heures maximum, idéalement 3 fois par heure, et après chaque bain. Evitez à tout prix de prendre le soleil entre 12 et 16 h, et hydratez-vous en conséquence.

## Ne tombez pas dans les pièges !

**Attention :** La mention «écran total» est aujourd'hui interdite. En effet, aucune crème ne peut se vanter de protéger totalement.

Demandez conseil à votre dermatologue pour choisir une crème adaptée à votre peau. Et même avec un indice 50, renouvelez l'application et protégez-vous au maximum.

**Pas d'inquiétude :** La crème solaire ne vous empêchera pas de bronzer !

> Les compléments alimentaires et autobronzants ne vous protégeront aucunement du soleil.

Attention également aux ciels nuageux : ils cachent le soleil, mais leurs rayons passent aisément au travers des nuages.

Protégez-vous !

## TRUCS ET ASTUCES

- Si vous congelez un plat que vous avez vous-même cuisiné, indiquez la date et consommez-le dans les deux mois qui suivent.

- Tous vos restes doivent être rapidement mis au réfrigérateur après les avoir transvasés dans un récipient hermétique et propre. Si nécessaire, faites-les refroidir mais le plus rapidement possible et ne les laissez jamais à température ambiante plus de deux heures (et pas plus d'une heure en été).

- Attention, jamais de décongélation à l'air libre. Soit vous prévoyez à l'avance et laissez décongeler vos produits au réfrigérateur, soit vous utilisez le micro-ondes en position décongélation.



## Feuilleté au citron



## Pâte feuilletée

Pour la crème au citron :  
1 verre à eau de jus de citron,  
1 verre à thé d'eau, 3 c. à s. de sucre,  
1 c. à s. de maïzena,  
1 sachet de sucre vanillé  
Pour la garniture :  
1 citron coupé en morceaux, 1 verre d'eau,  
3 c. à s. de sucre,  
cerises confites

• Abaissez la pâte feuilletée sur une épaisseur de 3 mm, coupez cette abaisse avec un coupe-pâte afin d'obtenir des rectangles égaux.

• Faire cuire ces rectangles au four moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

• Entre-temps préparer la crème. Verser dans une casserole le jus de citron et l'eau, ajouter le sucre, la maïzena et le sucre vanillé. Battre ce mélange avec un fouet, faire cuire à feu vif en continuant à battre jusqu'à ce qu'elle soit épaisse, retirer du feu et laisser refroidir.

• Mettre l'eau et le sucre dans une casserole et faire bouillir à feu vif jusqu'à l'obtention d'un sirop, ajoutez les morceaux de citron et laissez cuire 3 minutes.

• Garnir les rectangles avec une couche de crème, les morceaux de citron et les cerises confites.

• Servir froid.

## MAISON

## Tous vos objets sont de la même couleur

À l'heure de choisir vos coussins, vos couvertures ou votre papier peint, fuyez à tout prix le ton sur ton ou les dégradés trop timides. Mélangez motifs et couleurs vives afin de donner du caractère à votre espace de vie. Plus les couleurs choisies sont proches, plus la décoration sera fade et même déprimante !



## INFO

## Vous avez la peau sèche ?



C'est le manque de lipides qui est sans doute en cause. Les graisses sont le véhicule des vitamines de l'alimentation.

Or, ce sont ces vitamines qui soignent votre peau et lui permettent de rester hydratée.

## SANTÉ

## Les coliques néphrétiques

## Ne pas boire et consulter

Très intense, la douleur serre la taille d'un côté à la manière d'un étau et irradie vers la vessie. Aucun changement de position ne parvient à la soulager. Elle peut s'accompagner de nausées, de vomissements, de ballonnements. S'il s'agit d'une première fois, il faut consulter son médecin, aller aux urgences. Après avoir confirmé le diagnostic et en l'absence de contre-indication, ils prescrivent des anti-inflammatoires non stéroïdiens pour soulager la douleur et conseillent de ne pas trop boire pour ne pas accentuer la suppression d'urine. Il ne reste ensuite plus qu'à attendre que le calcul s'évacue de lui-même par les voies naturelles.

Pain hérisson  
ail et  
Mozzarella

1 boule de pain de 500 g, 2 boules de mozzarella (250 g), 1 poignée de persil haché, 2 c. à c. d'ail séché, 60 g de beurre, sel,



Préchauffez le four à 180°C. Coupez la boule de pain en tranches sans toucher la base. Faites la même chose dans l'autre sens de manière à obtenir des carrés de pain.

Faites fondre le beurre (quelques secondes au micro-ondes en mode décongélation) et ajoutez-y le persil haché, l'ail séché et un peu de sel. Remplissez les interstices du pain avec ce mélange et les morceaux de mozzarella.

Couvrez le pain hérisson d'aluminium et enfournez 15 minutes. Passé ce délai, ôtez l'aluminium et laissez encore cuire 15 minutes. Servez immédiatement !

## Note

N'utilisez pas de pain frais du jour, laissez-le vieillir 2 ou 3 jours avant de confectionner ce pain hérisson. Ainsi les morceaux se détacheront plus facilement.