BON À SAVOIR

3 règles d'or dans votre armoire à pharmacie

Les médicaments soignent ou préviennent les maladies. Mais parfois, c'est au prix d'effets secondaires. Pour diminuer les risques, il suffit parfois d'un peu d'organisation. A commencer par son armoire à pharmacie.

Pour éviter les erreurs et mélanges malencontreux de médicaments, il est recommandé d'organiser son armoire à pharmacie. Un tri complet doit être effectué tous les six mois !

Ne jamais dissocier les médicaments de leur boîte et de leur notice
Cela permet d'éviter les erreurs de posologie, d'utilisation et de ne pas louper les mises en garde ou contre-indications, ainsi que les possibles effets secondaires.

Surveiller les dates de consommation et péremption
Les liquides ne se consomment pas au-delà de trois mois. Donc après un traitement, mieux vaut ne pas les laisser dans l'armoire à pharmacie, tout comme les pommades. Pour les comprimés, la date de péremption est inscrite sur les boîtes.

Photos : DR

INFO

Les viandes (trop) grillées

Réfléchissez à deux fois avant de déguster ce steak carbonisé. Il risque de détruire le collagène de votre peau. N'allez pas jusqu'à bannir le mot barbecue de votre vocabulaire, mais au moins faites en sorte d'enlever la partie brûlée de votre viande et de nettoyer la grille de votre barbecue afin de ne pas contaminer votre prochain repas.

Poulet caramélisé au sésame

500 g de blanc de poulet, 4 cuillères à soupe de sauce soja, 4 cuillères à soupe de vinaigre blanc, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de graines de sésame

1. Coupez le poulet en petits morceaux.
2. Mélangez la sauce soja, le vinaigre, l'huile et le sucre. Faites mariner la viande dans cette sauce durant 1 heure.
3. Egouttez la viande, puis faites-la dorer dans une sauteuse environ 5 min. Ajoutez les graines de sésame et la marinade, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le poulet caramélise.
4. Servez chaud, avec du riz blanc.

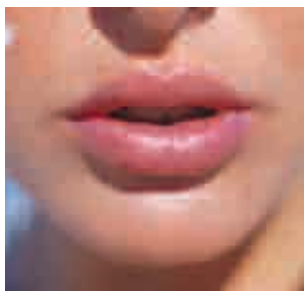
Les animaux souffrent aussi de la chaleur en été

Les bêtes, surtout à fourrure, vivent plus mal les fortes hausses du mercure que l'Homme. Quelques petits conseils peuvent sauver votre animal de compagnie

Les motifs d'inquiétude et de consultation des propriétaires sont nombreux : un chien qui ne mange plus, reste atone, un chat étendu de tout son long sur le carrelage, cherchant vraisemblablement la fraîcheur, des animaux au bord du vomissement, en hyperventilation, cyanosé, etc.
Comme chez l'être humain, les animaux les plus âgés sont les plus vulnérables, du fait d'un état de santé fragile ou de maladies (cardiaques...). Mais ces derniers souffrent plus rapidement quand le mercure grimpe, car ils sont plus près du sol qui reste chaud même en soirée. Ils subissent l'effet «plancha».
-Il ne faut pas exposer les animaux de compagnie au soleil, ne pas les enfermer dans une voiture, mais plutôt les placer dans un endroit frais et ventilé.
-Laisser la climatisation à 22-24 degrés même si le propriétaire est absent.
-Les promenades effectuées le matin ou le soir sur des revêtements qui n'accumulent pas la chaleur, comme c'est le cas du goudron ou du sable, doivent être privilégiés.
-Pensez à rafraîchir la tête de votre animal avec des douches pas trop froides aussi souvent que possible.

ECRAN SOLAIRE

Protéger tous les endroits de votre corps !



Lèvres, oreilles, paupières, pieds… Il faut tout protéger. Les muqueuses des lèvres sont particulièrement sensibles aux rayons du soleil. Un baume à lèvres comprenant un filtre de protection solaire est idéal. Et n'hésitez pas à faire des retouches régulières.

Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min
Banane : 1, kiwi : 1, ananas : 1 petit, pomme : 1, sucre semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1 sachet, chocolat : 150 g

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un.
Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille.
Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Retirer les brochettes du bol et verser la sauce chocolat.

BEAUTÉ : Les trois piliers du bronzage parfait

Ta peau tu exfolieras. Il s'agit d'éliminer les cellules mortes pour exposer les cellules les plus jeunes, qui sont aussi plus fraîches et éclatantes.
L'exfoliation permet également de redonner un effet tenseur aux pores et surtout elle facilite l'absorption en profondeur des agents hydratants.
Ton épiderme tu hydrateras. Une pratique essentielle pour la régénération de votre peau ! Ne pensez pas seulement à l'hydrater de l'extérieur par des crèmes ou laits hydratants, mais aussi de l'intérieur : buvez beaucoup d'eau ! Une peau mal hydratée absorbe 5 à 10 fois moins les principes actifs contenus dans les crèmes solaires.
Des carottes tu mangeras. Le carotène est un précurseur de la vitamine A, aux propriétés anti-oxydantes, qui contribue à donner leur couleur à certains aliments. Alors pour renforcer vos protections naturelles, n'hésitez pas à consommer carottes, persil, épinards, brocolis, melon, mangue, ou encore tomate.