BEAUTÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ces aliments empêchent vos cheveux de pousser

Chaque personne compte environ 100 000 cheveux. Chacun vit environ 6 ans, meurt, puis tombe. Un individu moyen perd environ 60 cheveux par jour en automne, 45 au printemps et 20 à 25 en hiver et en été. Pour éviter d'accélérer cette chute naturelle, vous connaissez sans doute l'importance des aliments riches en vitamines B et E. Mais vous ignorez peut-être qu'il existe des aliments qui empêchent vos cheveux de pousser. Les voici.

*** Les boissons gazeuses**
Saviez-vous qu'une canette de soda contient 35 g de sucre, soit 7 morceaux de sucre dans seulement 33 cl de liquide ? À ceci s'ajoutent des édulcorants et des colorants qui, non seulement ne nourrissent pas vos cheveux, mais en plus les rendent plus secs.
Or, plus vos cheveux sont secs, plus la kératine s'abîme et plus ils deviennent cassants.

*** La farine blanche**
La farine blanche est parfaite pour la confection de votre pâte brisée. Mais puisqu'on y a enlevé le son et le germe, elle ne renferme plus beaucoup de fibres alimentaires ni de vitamines, même si elle est souvent enrichie pour compenser la perte de valeur nutritive engendrée par le raffinage. Du coup, à choisir, mieux vaut utiliser de la farine complète. Cette dernière renferme des vitamines et des fibres, indispensables pour éviter les cheveux trop fins ou cassants.

*** Le sucre**
Qui pourrait penser que les sucreries s'en prennent à nos cheveux ?
Lorsque vous consommez du sucre, vous risquez de provoquer une augmentation de l'insuline qui libère des hormones androgènes en quantité trop importante.
Une augmentation de ces hormones peut entraîner une hypersécrétion séborrhéique.
Cette dernière augmente le risque de perte ou de chute de cheveux.

Photos : DR

QUESTION
Quels sont les effets indésirables les plus fréquents des produits cosmétiques ?

Un effet indésirable est une réaction nocive pour la santé qui s'observe dans les conditions normales d'utilisation d'un produit. On observe, le plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation d'un produit contenant une substance sensibilisante à ces rayonnements naturels ou artificiels.

Les migraines ophtalmiques peuvent provoquer des hallucinations

« VRAI »
Ces hallucinations sont liées à une dilatation des vaisseaux dans l'aire cérébrale de la vision (rien à voir avec une tumeur). La crise de migraine est précédée ou accompagnée d'auras, des sensations visuelles anormales qui disparaissent, heureusement, sans séquelles.

Trucs & astuces

Effacer les traces de déodorant
Vous avez déjà essayé d'enlever une trace de déodorant laissée en enfilant votre chemise ? Difficile, sinon impossible ! Eh bien, il suffit de frotter la tache en utilisant un bas en nylon et le tour est joué !

Mille-feuille pomme de terre et poivron

800 g à un 1 kg de pommes de terre, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 75 cl de lait entier, 30 cl de crème fraîche épaisse, 1 gousse d'ail, 1 tige de sauge, sel, poivre

Lavez les poivrons. Plongez-les une minute dans de l'eau bouillante. Egouttez-les, rafraîchissez-les et pelez-les. Epépinez-les et coupez-les en larges lanières. Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la sauge. Préchauffez le four th 5 (150°). Frottez l'intérieur d'un plat à gratin avec la gousse d'ail coupée en deux. Mettez une couche de pommes de terre dans le fond du plat. Recouvrez-la d'une couche de crème fraîche puis d'une couche de poivron vert. Parsemez de sauge, salez et poivrez. Recommencez l'opération en recouvrant cette fois les pommes de terre de poivron rouge puis terminez par une couche de pommes de terre. Versez le lait pardessus et enfournez. Faites cuire

Pancakes aux citron et bananes

150 g de farine, 1 sachet de levure, 60 g de sucre, 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude, 1/4 de c. à c. de sel, zeste d'un citron finement râpé, 250 ml de lait, 2 œufs, 2 bananes coupées en fines rondelles, 60 g de beurre fondu

Tamisez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajoutez le zeste de citron et faites un puits au centre. Battre ensemble le lait et les œufs dans un pot et verser dans le puits, en fouettant pour former une pâte bien lisse. Incorporez les bananes et le beurre fondu. Faites chauffer une poêle et la beurrer ou la huiler légèrement. Versez une demi-tasse de pâte dans la poêle et faites cuire le pancake jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Retournez-le délicatement et faites cuire l'autre côté.
Disposez sur une assiette et recouvrez d'un torchon, le temps de la cuisson des autres pancakes.
Saupoudrez de sucre glace et servez avec une salade de fruits frais.