

# Orange-ananas

## Ingrédients:

2 cl. de grenadine

8 cl. d'ananas

8 cl. d'orange

## Préparation:

Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué: grenadine, jus d'ananas, jus d'orange.

---

# Grenadine

## Ingrédients:

3 cl. de sirop de grenadine

10 cl. de jus d'orange

## Préparation:

Versez le sirop de grenadine et le jus d'orange.

A servir dans une flûte.

**LES CONSEILS DE NINA:** décorez la flûte avec une tranche d'orange ou de citron.

---

# Multifruits

## Ingrédients:

3 cl. de citron vert

2 cl. de Jus de pomme

5 cl. de jus d'orange

2 cl. de jus d'ananas

6 cl. de jus mangue

## Préparation:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué:

Citron vert, jus de pomme, jus de mangue, jus d'orange, jus d'ananas.

A servir dans un verre à cocktail

---

# Citronnade aux gingembres frais

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 5 minutes

6 personnes:

4 citrons

2 litres d'eau

25 g de gingembre frais

100 g de sucre cristallisé

1. Pressez les citrons,
  2. Mélangez le sucre avec 1 verre d'eau, quelques gouttes de jus de citron, mettez-le au feu pour le faire caraméliser.
  3. Lorsque le sucre est blond, ajoutez l'eau, puis le reste du jus de citron
  4. Ajoutez le gingembre frais pelé et coupé en fines lamelles et laissez le caramel se dissoudre.
- Mixez l'ensemble.

Servez frais.

---

## Hygiène domestique

Les produits chimiques ménagés que l'on utilise au quotidien sont toxiques et nocifs vous pouvez les remplacer par des produits fait maison plus naturels.

. **Nettoyant universel** faites dissoudre 4 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans 1 litre d'eau chaude.

. **Débouche-tuyau**: versez une demi-tasse de bicarbonate de soude dans le siphon. Ajoutez une demi-tasse de vinaigre. Laissez agir 5 minutes, puis versez une bouilloire d'eau bouillante.

. **Nettoyant w.c** : fabriquez une pâte avec du jus de citron et du borax (vendu en droguerie) appliquez-la sur les parois de la cuvette, laissez agir 2 h, puis brossez et tirez la chasse.

. **Décapant four:** vaporisez de l'eau sur la Graisse pendant que le four est encore chaud et ajoutez du sel. Une fois le four refroidi, retirez la graisse avec un tampon à récurer.

. **Nettoyant vitres et miroirs:** du vinaigre dilué dans de l'eau appliqué avec un vaporisateur donne un excellent résultat.

. **Désodorisant atmosphérique:** évitez les bombes aérosols. Laisser plutôt la fenêtre de la salle de bain eau de toilette ouverte.

. **La chasse aux moisissures:** l'allergie aux spores des moisissures, qui se traduit par une toux et des difficultés respiratoires, est très courante. A la différence de l'allergie au pollen, elle n' ai pas saisonnière peut se manifester aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des maisons. les moisissures sont des substances fongique, qui libèrent généralement leurs spores dans une atmosphère humide. La première mesure consiste dans un traquer toutes les sources d'humidité dans la maison, des fuites dans la toiture à la robinetterie. Il faut aussi purger ou nettoyer règlement le radiateur, poêles et cheminées, et bien aéré chaque pièce. Si l'air de votre maison est très humide, il vous faudra peut-être envisager l'achat d'un déshumidificateur.

. **Consommer moins de chlore** l'eau du robinet contient souvent du chlore cela a du bon car le chlore est un excellent désinfectant malheureusement, il semble que la consommation d'eau chlorée ait un lien avec certaines maladies graves, notamment le cancer de la vessie ou du rectum. Vous avez le choix entre consommer de l'eau en bouteille rou équiperobinet de cuisine d'un site au charbon actif afin de diminuer le Tina Turner en chlore de l'eau que vous buvez bannissez le plan ce métal toxiques ne se trouve pas uniquement dans l'eau du robinet et la vieille peinture. Malgré l'interdiction d'utiliser de l'essence au plomb dans les transports, les soldes certains région de Sainte-Anne région est contaminé par les résidus d'échappement dépoussiérer régulièrement votre

maison et si vous vivez sur une route très passante, demandé aux personnes que vous recevez de se déchausser avant d'entrer

. **Chasser les microbes** on peut limiter la propagation de des rhinovirus, virus grippaux et autres agents pathogènes en demandant aux membres de la famille de toujours se laver les mains avant de passer à table et après être allé aux toilettes. Pour éviter la contamination lorsque un proche est malade, nettoyer vos poignées de porte, robinets et combinés de téléphone au moyen d'un spray désinfectant. Attention aux brosses à dents. Les brosses à dents humides sont un lieu de prédilection. rincez chaque jour votre brosse à l'eau oxygénée ou avec une solution pour bain de bouche, et changez-en après un gros rhume.

. **Empêchez les microbes d'envahir** vos éponges. Les torchons et les éponges son un milieu de culture idéal pour les bactéries en utilisant pour la vaisselle le torchon dont on vient de se servir pour essuyer le plan de travail de la planche à découper, on court le risque de faire passer des microbes sur les assiettes ou la casserole. Changez de torchon et d'éponge toutes les semaines et laissez sécher complètement entre deux utilisations. Il est également conseillé de désinfecter régulièrement éponges, brosses et torchons blanc en les plongeant dans un mélange d'eau claire et d'eau de javel. L'éponge pour la vaisselle peut être désinfecté 2 minutes au micro-ondes.

. **Déclarer la guerre aux acariens.** La vie les acariens son des animaux microscopiques qui se nourrissent des cellules mortes de notre peau et dont les déjections peuvent déclencher des allergies. Le meilleur moyen pour s'en débarrasser est de passer l'aspirateur au moins une fois par semaine surtout les tapis et surfaces recouverts de tissu et toujours laver les draps et les serviettes à 60°C ou plus. Pensez aussi à mettre régulièrement vos couettes et édredons même si vous ne les lavez pas dans le séchoir à linge afin de tuer les acariens. Si vous avez l'habitude de ranger ces articles dans une

armoire une fois la belle saison venue, pensez à les laver ou à les donner au pressing avant de la réutiliser.

---

## Dépression

la dépression est souvent liée à une association de facteurs circonstanciels (les événements de la vie), même si une composante génétique est probable chez certaines personnes. Il existe plusieurs types de dépressions: dépression réactionnelle, qui fait suite à des difficultés, un choc, un chagrin; trouble bipolaire (maniaco-dépression), caractérisé par des accès de surexcitation alternant avec des périodes de dépression; dépression post-natale qui touche les femmes après un accouchement; dépression saisonnière...

. Bougez, de nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière était un puissant stimulant pour le moral. Faites 20 minutes d'exercice trois fois par semaine au minimum marchez, soulevez des poids, sautez à la corde roulez à bicyclette, peu importe l'activité choisi. Vous e constaterez d'ailleurs peut-être que la dépense physique plus que la relaxation.

. si vous suivez un régime riche en protéine pour perdre du poids, le manque de glucides peu en partie expliquer votre déprime. Des aliments comme les fruits, les légumes, les féculents et les céréales complètes (pâtes, pain) aident votre cerveau à fabriquer de la sérotonine, la substance qui régulent l'humeur.

. Essayer de consommer du poisson plusieurs fois par semaine le thon frais, le saumon, la sardine est le maquereau sont les plus efficaces: Ils sont riches en acides gras oméga-3, essentiels à la fonction cérébrale. Ils exerceraient également

une influence sur la production de sérotonine.

. Si vous buvez du café ou des boissons à base de cola, diminuez votre consommation ou arrêtez-la totalement. La caféine abaisse la production de sérotonine et aura des effets négatifs sur l'humeur.

. Évitez l'alcool. L'absorption d'alcool peut-être euphorisante à court terme, mais elle a un effet déprimeur ensuite.

. Exprimez-vous. Notez ce que vous ressentez sur papier, en particulier les sentiments douloureux. Le fait d'écrire chaque jour ce que l'on ressent améliore le bien-être psychologique prenez une feuille blanche et rédigez le plus spontanément possible, sans réfléchir, en laissant aller votre stylo.

### **PREVENIR**

. Dormez ! les personnes qui dorment systématiquement moins de 8 heures par nuit possèdent souvent des taux de sérotonine relativement faibles. Pour vous assurer une bonne nuit de sommeil, essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs et de vous lever au même moment tous les matins, y compris pendant le week-end et vacances.

. Éteignez la télé passer des heures devant des émissions de télé, des films ou des jeux est une manière de se divertir, mais aussi un refuge, une échappatoire au stress. Si l'effet à court terme peut être positif, le risque, lorsque l'on regarde beaucoup la télé, et de s'isoler de plus en plus, ce qui peut aggraver une situation de déprime.

### **POSITIVE ATTITUDE**

Adoptez une approche factuelle. Lutte contre les pensées irrationnelles qui entament votre confiance en vous. Si vous croyez que les gens se moquent de vous, cherchez des preuves. Leur gaieté n'est elle pas motivée par autre chose ?

. N'essayez pas d'être parfait. Ce n'est pas possible. Alors pourquoi s'inquiéter si quelqu'un ne vous aime pas, ou si vous n'êtes pas toujours capable de maîtriser ou de faire face à toutes les situations ? En cas d'échec, ne pensez pas automatiquement au pire considérez ce qui vous arrive de manière objective et concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer dites vous par exemple< je ferais mieux la prochaine fois si je travaille davantage> considérez vos faiblesses personnel sous un nouvel angle. Essayez de ne pas vous laissez entraîner dans une spirale de conséquence(< je suis nul, je fais tout de tout de travers à quoi bon poursuivre...>) souvenez-vous d'une chose: ce n'est pas parce que vous admettez vos limites dans un domaine que vous êtes une personne faible. Au contraire, cette prise de conscience peut vous permettre d'identifier vos points faibles, de véhicule où vous devez investir plus d'efforts, et vos points forts.

. Lâchez prise. Il est inévitable et souhaitable que les choses ne se passe pas toujours comme vous l'aviez prévu. Acceptez le fait que tout le monde n' est pas et ne sera jamais sous votre contrôle et efforcez-vous de rester calme face à l'adversité.

---

## Poussée dentaire

les premières dents apparaissent entre 4 et 8 mois, cette poussée dentaire peut s'accompagner d'une douleur des gencives.

### LES CONSEILS DE NINA:

. **Anesthésiez la gencive par le froid.** Achetez un anneau de dentition rempli d'eau mettez le à refroidir au réfrigérateur,



puis donner à mâchouiller à votre enfant. Le froid a pour effet d'anesthésier la gencive est de soulager temporairement la douleur. Ne pas mettre l'anneau au congélateur

. Si votre enfant a plus de 6 mois, vous pouvez lui donner à mâcher un gant de toilette propre passez sous l'eau froide.

. **Enveloppez un glaçon dans une mousseline** propre et passez le délicatement sur la gencive de bébé. Faites bien attention à ce que la glace elle-même ne sois pas en contact avec la gencive et ne jamais vous arrêter dans votre mouvement continu, car cela risquerait de provoquer un refroidissement exagéré.

. **Les aliments froids peuvent aider à soulager** les douleurs gingivales. Coupez un pain au lait, mettez les morceaux dans une poche en plastique et placez celle-ci au congélateur. À chaque fois que le bébé commence à montrer des signes d'inconfort, donnez-lui un morceau de pain au lait froid à mâchouiller en plus de l'anesthésie produite par le froid, le contact du pain au lait sur la gencive crée un massage bénéfique. Seul précautions à prendre: Restez à côté de l'enfant afin de pouvoir lui retirer le morceau de pain de la bouche une fois celle-ci trop ramolli est imprégné de salive.

. **Donnez à votre bébé une banane congelée** (épluchez, bien évidemment). La chair dégèle rapidement lorsque l'enfant se met à la sucer et le froid apaise ces gencives. Toutefois, comme pour le pain au lait, il faut la lui ôter de la bouche.

. **Offrez un enfant toute votre attention.** Parfois, le fait de témoigner un enfant encore un peu plus d'affection que d'habitude peut suffire à apaiser les douleurs. Faites un câlin, prenez le dans vos bras et marchez pour le distraire de l'inconfort qu'il ressent au niveau de la bouche.

. **Massez les gencives de votre bébé** avec un doigt propre pendant quelques minutes, en appliquant éventuellement une goutte de citron. La pression soulage la douleur et

l'attention que vous lui portez reconforte l'enfant.

. **Essayer un gel gingival pour premières dents** vous trouverez en pharmacie plusieurs gels gingivaux anesthésiants convenant aux enfants. Comme pour tout anesthésiant local, ces gels doivent être utilisés avec parcimonie car ils ne font pas qu'endormir les gencives. En cas d'usage excessif, ils peuvent inhiber le réflexe de haut-le-cœur, ce qui signifie que, lors de la prise de nourriture, des aliments risquent de pénétrer dans les voies aériennes sans que rien ne les arrête.

. **Nettoyez les gencives dès la première dent percée**, établissez une routine de nettoyage. Frottez doucement la gencive avec une brosse à dents souple ou un morceau de tissu propre. Cette mesure empêche les bactéries de proliférer et diminue l'irritation des gencives.

---

## Constipation

On parle généralement de constipation à raison de moins de trois selles par semaine.

### LES CONSEILS DE NINA:

. **Consommez des fibres.** Commencez la journée par des céréales au son, riches en fibres arrosées de lait demi-écrémé ou mélangez à un yaourt à 0 % matières grasses.

. **Mangez beaucoup de légumes**, de légumineuses (haricots secs, lentilles), de fruits, de fruits secs oléagineux (noix), de céréales (avoine, orge). Tous ces aliments sont de bonnes sources de fibres solubles, qui se transforment en gel dans les intestins et contribuent à ramollir les selles.

. Les graines de lin (disponibles dans les magasins diététiques) sont riches en fibres et contiennent aussi des oméga-3, bénéfiques pour le cœur et la circulation. Prenez une cuillère à soupe de graines de lin deux à trois fois par jour, mélangez-les à vos céréales, à un compote de pommes ou saupoudrez-en un peu sur un jus de fruit frais. Les graines de lin doivent être moulues dans un moulin à café.

. A mesure que vous augmentez vos apports en fibres, buvez beaucoup d'eau au moins 2 litres par jour. Les fibres absorbent une grande quantité de liquide et, en cas de déshydratation insuffisante, les selles peuvent devenir petites, dures et douloureuses.

. **Les eaux minérales riches en magnésium** ont un effet remarquable sur la constipation. Il suffit d'en boire 1 litre par jour pour résoudre totalement le problème.

. **Les boissons chaudes, stimulent l'intestin.** Selon les personnes et la quantité absorbée, la caféine a une action relaxante sur les intestins du fait qu'elle stimule le côlon, mais c'est également un diurétique qui élimine les liquides de votre corps.

. **L'infusion de pissenlit** (en vente dans les magasins diététique) exerce une légère action laxative, permet de retrouver une régularité au niveau du transit.

. **Le pruneau est l'un des anciens remède contre la constipation.** Riche en fibres, il contient aussi un laxatif naturel, qui stimule les contractions intestinales donnant envie d'aller à la selle.

. **La poudre de baobab est très riche en fibres** solubles et insolubles sa consommation régulière permet de prévenir la constipation. En cas de constipation prendre 2 cuillères à soupe de poudre de baobab dans un pot de yaourt avant d'aller au lit.

. **Faites régulièrement de l'exercice.** Privilégiez la marche. Lorsque vous bougez, vous aidez aussi les aliments à cheminer plus rapidement dans les intestins.

. **Allez aux toilettes dès que l'envie se présente.** Ne forcez jamais l'évacuation des selles. Vous risquerez de provoquer l'apparition hémorroïdes ou de fissures anal. Ces efforts violent peuvent être éprouvant pour le cœur et provoquer une poussée de pression artérielle.

**voici une liste d'aliments riches en fibres:** poudre de baobab, céréales au son, pain complet, framboises, lentilles cuites, mûres, figues séchées, pâtes au blé complet, haricot rouge en boîte, muesli, houmous, cacahuètes, pruneaux séchés, abricots séchés, dattes, pomme, poire avec la peau, banane, choux de Bruxelles.

---

## Cholestérol

Le cholestérol est un lipide transporté par le sang. Lorsque son taux élevé, il peut former des plaques de graisse sur la paroi des artères qui réduisent leur calibre. Un rétrécissement important, voire une obstruction est à l'origine de maladie ou d'accident cardio-vasculaire. Attention seul le LDL (lipoprotéines de faible densité) est mauvais. Le HDL (lipoprotéines de haute densité) est lui bénéfique car il permet d'éliminer les LDL.

### **LES CONSEILS DE NINA:**

. Faire une croix sur les mauvaises graisses. Réduisez au maximum votre consommation de graisses saturées. Renoncez à la charcuterie (sauf le jambon maigre) et aux viandes grasses

(morceau gras d'agneau, de boeuf et de porc).

. Choisissez des produits laitiers allégée (beurre à 40 % lait écrémé, glaces light, fromage maigre, yaourt à 0%).

. Bannissez l'huile de palme et l'huile de noix de coco, riches en graisses saturées. Ces huiles tropicales sont souvent présent dans les aliments industriels de type gâteaux apéritifs et biscuits.

. Évitez les acides gras trans. Ces substances hypercholestérolémiantes se forment lors de l'hydrogénation des huiles végétales en vue de leur solidification. Les pâtisseries industrielles, les aliments à grignoter et même le pain en renferme souvent. Pour les repérer, il suffit de rechercher sur l'emballage l'adjectif hydrogéné.

. Mangez davantage de fruits, de légumes et de céréales complètes. C'est le meilleur moyen pour se sentir rassasié lorsqu'on se restreint sur la viande et les aliments gras. Pauvres en graisses, les végétaux contiennent beaucoup de fibres, qui font baisser le cholestérol total, ainsi que des vitamines et des antioxydants, qui sont bons pour le coeur.

## **PREVENIR**

. Des études ont montré que l'huile d'olive abaissait le taux des LDL (mauvais cholestérol) et élevait celui des HDL (bon cholestérol). L'une d'elles a établi qu'il suffisait de consommer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour pour faire baisser le taux de LDL de manière significative en une semaine. Utilisez-en le plus souvent possible, pour la cuisson comme pour les assaisonnements.

. Manger des fruits à coque. Ils sont très riches en graisses insaturées, dont les oméga-3. les noix et les amandes semble particulièrement indiquées pour faire baisser le taux de LDL. Mangez-en chaque jour une petite poignée à la place des gâteaux apéritifs et autres aliments à grignoter. Mais

attention, n'en abusez pas, car elles sont très caloriques.

. Mangez un avocat tous les jours peut faire baisser le taux de LDL de 15% environ. Cependant, à l'instar des fruits à coque, l'avocat est très riche en graisses insaturées, et donc également très calorique.

. Si vous avez l'habitude, vous pouvez continuer à consommer du beurre de cacahuète (en quantité raisonnable, toutefois, car il est très calorique) la plupart des graisses qu'il contient étant insaturées. Seule précaution: s'assurer qu'il ne renferme pas d'huile hydrogénée. Pour plus de sûreté choisissez un produit bio.

. Achetez de la margarine renfermant des stérols ou des stanol végétal. Ces composés tirés du soja ou de l'écorce de pin permettent d'abaisser significativement le taux de cholestérol sanguin. Certains lait et yaourts renferment des stérols ou stanols.

. Le poisson contient des acides gras oméga 3, qui font baisser le taux de LDL. L'idéal serait d'en manger trois fois par semaine, de préférence du maquereau, du thon, du saumon frais, des sardines y compris en boîte. Si vous n'aimez pas vraiment le poisson, prenez chaque jour deux capsules de 1000 mg d'huile de poisson contenant de l'EPA et du DHA, les deux formes les plus actives des acides gras oméga 3.

. Manger de l'oignon, surtout du rouge. Les oignons sont riches en composés soufrés, qui font augmenter le taux de HDL, et en quercétine, un antioxydant qui combat les LDL. L'oignon rouge doit sa couleur à la présence des flavonoïdes, également bénéfiques.

. Les graines de lin sont une source intéressante d'oméga-3 et de fibres solubles. Après les avoir passé au moulin à café, mélangez-les à un yaourt ou aux céréales du petit-déjeuner.

. Consommer des fibres. Les flocons d'avoine sont une

excellente source de fibres solubles, qui, en tapissant l'intestin d'une sorte de gel, réduisent l'absorption par l'organisme de graisse ingérées. Le fait de manger un bol de flocons d'avoine tous les matins produit un effet hypocholestérolémiant significatif. Achetez plutôt des flocons à cuisson rapide ou des flocons ordinaires que les flocons instantanés. Les prunes, l'orge, les haricots secs, les aubergines et les asperges sont également de très bonne source de fibres solubles.

. Boire du jus d'orange fraîchement pressé ou du jus d'orange en brique 100 % pur jus peut avoir un effet bénéfique sur l'équilibre lipidique.

---

## Cheveux secs

Chaque cheveu possède une couche externe de cellules qui protège la tige capillaire interne. Si cette couche s'abîme, le cheveu se déshydrate et ternit, tandis que les pointes s'effilochent. Une utilisation excessive de teinture, une exposition prolongée au chlore ou au soleil ainsi que la chaleur de sèche-cheveux, lisseurs ou rouleaux chauffants sont autant de facteurs qui endommagent les cheveux. Enfin certaines personnes ont les cheveux secs simplement parce que leur cuir chevelu ne comporte pas assez de glandes sébacées.

### **LES CONSEILS DE NINA:**

. Lavez-vous les cheveux tous les deux ou trois jours seulement ils seront assez propres et garderont davantage d'huiles naturelles. Utilisez un shampoing pour bébé moins asséchant que certains autres produits.

. Lavez et rincez vos cheveux à l'eau tiède plutôt que chaude,

afin de ne pas détruire leurs huiles protectrices.

. Rincer abondamment vos cheveux après le shampoing car les résidus peuvent avoir un effet asséchant.

. L'avocat hydrate les tiges capillaires et les nourrit en protéines, ce qui les renforce. Mélangez avec un avocat mûr pelé, une cuillerée à café d'huile de germe de blé et une cuillerée à café d'huile de jojoba. Appliquer après le shampoing en imprégnant bien les mèches jusqu'aux pointes. Couvrez-vous la tête avec un bonnet de douche ou un sac en plastique, laisser agir 15 à 30 minutes, puis rincez bien.

. La mayonnaise est une excellente alternative à l'avocat; elle contient de l'oeuf, une bonne source de protéine pour les cheveux. Appliquer la mayonnaise uniformément sur la chevelure et laisser agir jusqu'à 1h avant de rincer soigneusement.

. Si vous utilisez souvent un sèche-cheveux, choisissez un après-shampoing qui protège de la chaleur.

. Fabriquez votre propre baume : Mélangez 60 g d'huile d'olive et 60 g de gel d'aloë vera et ajoutez 6 gouttes d'huiles essentielles de romarin et de bois de santal(facultatif) l'huile d'olive est un émollient naturel, l'aloë vera hydrate, tandis que le romarin gaine et adoucit les cheveux. Laissez agir pendant 1 heure ou 2, puis rincez soigneusement.

. Lorsque vous appliquez un après-shampoing, commencez par les pointes, où les cheveux sont les plus secs. Puis remontez progressivement vers le cuir chevelu.

. Si vous n'avez ni temps, ni matériel, appliquez simplement un peu de crème pour les mains sur vos cheveux secs.

## **PRÉVENIR**

. Si possible, laissez vos cheveux sécher à l'air libre. N'abusez pas du sèche-cheveux car la chaleur fragilise les cheveux. il en va de même pour les bigoudis, lisseur pour



cheveux et autres fers à friser.

. Au moins, quand vous utilisez un sèche-cheveux, réglez la température sur chaleur moyenne et non maximale.

. Utilisez une brosse à poils naturels. Les matériaux synthétiques génèrent de l'électricité statique, ce qui rend les cheveux cassants.

. Brossez d'abord les pointes pour démêler les noeuds. Cela vous évitera de tirer vos cheveux en les brossant de haut en bas.

. Donnez ensuite de grands coups de brosse de la racine jusqu'aux extrémités pour étaler les huiles naturelles des cheveux.

. Les vitamines B renforcent les cheveux. Le sélénium contribue à entretenir une bonne santé.

. L'huile d'onagre garde les cheveux brillants.

Portez un bonnet de bain pour la piscine et faites un shampoing après.

. Toutes les 6 semaines environ rafraîchissez votre coupe pour éliminer les pointes sèches et fourchues.