



Forme Pratiquez un sport régulièrement

Cette année, vous n'abandonnez plus vos cours de gym dès la deuxième séance, vous serez assidue ! La pratique d'un sport régulier est à la base du bien-être. Vous vous sentez fatiguée ? Vous n'avez pas ni le courage ni la force de vous rendre à votre club de gym ? Et bien, forcez-vous ! Ce manque de volonté révèle votre besoin de faire de l'exercice. N'avez-vous d'ailleurs pas remarqué que vous vous sentez déjà beaucoup moins fatiguée au terme de l'effort ?

QUESTION Pourquoi les parfums nous font-ils du bien ?

Parce que l'odorat dépend des régions cérébrales (hypothalamus et système limbique) qui régissent nos émotions, humeurs et sensations de plaisir. C'est ainsi qu'un parfum est capable de modifier notre état d'esprit, voire notre perception d'une situation, transformant le stress en bonne humeur ou la fatigue en dynamisme sans que la volonté s'en mêle !



Parents Parlez-vous "le bébé" ?

Tout dépend de votre vocabulaire et de votre accent. "Bétez-vous ou adoptez-vous un ton particulier lorsque vous adressez à votre petite fille ? Parler bébé, c'est dire le "miam-miam" à la place de biberon, le "wouach wouach" pour le chien... Il ne s'agit pas de la mélodie très particulière de votre voix que vous modulez lorsque vous tenez votre nouveau-né dans vos bras, et que vous lui chantez : "Mon bébé, mon chéri, mon poussin, que tu es mignon...", qui est le registre spontané de communication avec un bébé. D'ailleurs, instinctivement, il l'identifie et se l'approprie : c'est celui sur lequel vous vous adressez à lui spécifiquement ! Plus surprenant encore, il comprend ce que vous lui dites. Pas le mot à mot, bien sûr, mais les nuances de vos émotions. Pour vérifier cette intuition, des enregistrements des battements cardiaques ont été réalisés avec des bébés encore à la maternité. On a ainsi pu constater que lorsqu'un tout-petit sait qu'il est concerné par la conversation, il en est tout ému et son cœur bat plus vite encore. S'il s'agit d'un dialogue entre la sage-femme et sa maman ne le concernant que très indirectement, il se calme... Mais si la sage-femme vient à parler des conditions de sa venue au monde... les battements s'accroissent ! Le nourrisson perçoit les émotions et plus particulièrement celles qui le concernent.



Ma nouvelle couleur ne me plaît pas. Comment retrouver mes cheveux naturels ?



● S'il s'agit d'une coloration directe, celle-ci disparaît après quatre ou cinq shampoings. Mais s'il s'agit d'une coloration avec oxydation, consultez votre coiffeuse. Avec des produits dégorgeants, elle peut effacer la couleur, puis elle recolora les cheveux d'un ton proche de votre base naturelle. N'appliquez pas vous-même une nouvelle couleur sur l'ancienne pour la camoufler. Les deux se mélangent et vous risqueriez un résultat catastrophique !

Le plat Fenouil rôti au four



4 fenouils, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin

Préchauffez le four à 220°C (th.7). Coupez les bulbes de fenouil en 4, dans la longueur. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans une plaque à rôtir et faites les dorer 20 minutes. Baissez la température à 180°C (th-6), retournez les fenouils puis à nouveau mettez de l'huile d'olive. Salez et poivrez et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud ou froid.

Le gâteau Mœlleux au chocolat

250 g de chocolat, 175 g de beurre, 125 g de sucre glace, 75 g de farine, 5 œufs



Dans une casserole, faites fondre le chocolat et le beurre en morceaux (sur feu doux).

Dans un bol, incorporez la farine, le sucre glace. Ajoutez 5 œufs et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Versez délicatement le beurre et le chocolat sur la préparation.

Mélangez bien.

Prendre des ramequins en pîrex.

Beurrez bien les moules et farinez-les biens.

Versez la préparation dans 6 moules au 3/4 du ramequin. Préchauffez le four à 200°C (th.7).

Lorsque le four est bien chaud, enfournez 7 minutes précises à 200°C.

Servez tiède.

TRUCS ET ASTUCES

Glaçage

● Avant de glacer un biscuit, n'oubliez pas d'étendre dessus une mince couche de confiture, afin que le glaçage devienne brillant et ne pénètre pas en profondeur.

● Glacez votre gâteau après l'avoir posé sur une grille à pâtisserie, il sera plus facile à transporter sur le plat de service, lorsque le glaçage aura pris.

Huile d'olive

● Elle risque de rancir si elle est trop exposée à la lumière et à l'air. Conservez-la dans un endroit sombre et relativement frais, dans une bouteille bien bouchée. Le passage au réfrigérateur peut l'amener à se troubler ; ce phénomène est temporaire et l'huile redevient limpide à température ambiante.

Si vous en avez beaucoup, vous pouvez la congeler sans problème !

Jus de fruits

● Pour rendre au jus de fruit, acheté en boîte, un goût de fruit frais, battez-le quelques minutes

au mixer pour le réoxygéner et le débarrasser de l'arrière-goût qu'il acquiert en étant conservé à l'abri de l'air.

Pain

● Pour avoir un meilleur levain : ajoutez toujours une cuillerée de café de miel en plus de la farine, de la levure et de l'eau.

● Pour gagner du temps, ajoutez 50 g de farine d'épeautre à votre pâte, vous pourrez enfourner votre pain après seulement une levée.

