

TRUCS &  
ASTUCES- NETTOYER LE JOINT  
DU FRIGO

Appliquez du dentifrice tout au long du joint de votre réfrigérateur. Frottez ensuite à l'aide d'une brosse à dents, rincez et séchez avec un chiffon. Le dentifrice agit comme un aseptisant et un désodorisant. Le dentifrice contient du détergent, des abrasifs et des agents antimicrobiens empêchant ainsi le stockage d'impuretés et autres bactéries qui altèrent l'étanchéité du réfrigérateur.

## - Un robinet sans tartre

Les robinets sont souvent couverts de tartre. Outre le fait que cela les abîme ce n'est pas très beau esthétiquement parlant. Prenez donc un citron, que vous coupez en 2, et frottez votre robinet avec une moitié, vous verrez le tartre disparaître comme par enchantement ; de plus, c'est écolo !

## - Récurez vos casseroles

Pour récupérer vos casseroles, il vous faut du bicarbonate de soude, un tampon abrasif. Commencez par étaler une couche épaisse d'un mélange bicarbonate de soude et d'eau et laissez agir pendant deux heures. Rincez ensuite à l'eau chaude et grattez avec votre tampon abrasif.

- Récurer un fond  
de cocotte

Pour récupérer un fond de cocotte sans revêtement anti-adhérent, faites bouillir de l'eau de javel pendant 10 min, puis décollez à l'aide d'une spatule en bois ou en plastique le fond de votre cocotte.

Test **Mangez-vous  
trop gras ?**

Vous avez l'impression de ne pas manger gras. Peut-être vous trompez-vous ? Pour le vérifier, faites ce simple test. A chaque affirmation correspondent quatre réponses possibles. Chaque réponse vous apportera son compte personnel de points.

Répondez à ces douze affirmations en choisissant l'une de ces réponses.

- ✓ • Vous mangez votre pain sans y ajouter ni beurre ni fromage.
- ✓ • Vous faites cuire vos légumes à la vapeur.
- ✓ • Vous dégustez vos pommes de terre cuites à l'eau ou au four, sans addition de matières grasses.
- ✓ • Vous évitez de servir de la viande à chacun des deux repas principaux.
- ✓ • Vous cuisinez le poisson en papillote ou à la vapeur.
- ✓ • Vous préférez les sorbets aux glaces au lait.
- ✓ • En fin de repas, vous appréciez un fruit plutôt qu'un dessert sucré.
- ✓ • Vous savez dire « non » aux fast-foods (sandwichs, pizzas, hamburgers...).
- ✓ • Vous appréciez la viande grillée, sans sauce.
- ✓ • Au chocolat, vous préférez les bonbons.
- ✓ • Pour cuire un steak, vous utilisez des poêles en teflon.
- En en-cas, vous grignotez des fruits ou des légumes crus.

- **Toujours ou presque toujours = 1 point**
- **Souvent = 2 points**
- **De temps en temps = 3 points.**
- **Rarement ou jamais = 4 points.**

Des frites, encore des frites ! Et les salades, alors ?

Maintenant, additionnez vos points et divisez-les par douze, vous obtiendrez un chiffre entre 1 et 4. Ce qui correspond à votre taux d'apport en graisses.

## Entre 1 et 2



Vous vous situez sous les 30 %, c'est très bien.

## Entre 2 et 2,5



Vous êtes entre 30 et 35 %. C'est satisfaisant.

## Entre 2,5 et 3



Attention ! votre taux se situe entre 35 et 40 %. C'est déjà trop !

## Entre 3 et 4



Vous mangez de la même façon que les Américains, c'est-à-dire beaucoup trop de matières grasses. Ce n'est bon ni pour votre ligne ni pour votre santé.

## Le plat

Riz à la crème  
fraîche

Photos : DR

350 g de riz, 10 cl de crème fraîche liquide, 30 g de beurre, bouillon de volaille (ou de l'eau), 100g de fromage, sel, poivre  
Temps de préparation : 25 mn

Faire chauffer le beurre dans une casserole, ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'ils changent de couleur, mouiller avec le bouillon de volaille, saler et poivrer, et laisser cuire pendant 15 minutes.

- Avant la fin de cuisson de 5 minutes ajouter la crème fraîche et le fromage râpé.  
- Servir aussitôt.

## Gâteaux

Tartelettes  
aux bananes

Pâte feuilletée, 100 g de beurre, 140 g de sucre, 5 bananes

Faire fondre le beurre, versez-le dans 4 moules à tartelettes et ajoutez le sucre.

- Disposez par-dessus les bananes coupées en rondelles et couvrez de pâte feuilletée.

- Faire cuire au four pendant 15 minutes à 200°C.

- Démoulez les tartelettes.

## Belle et enceinte

Enceinte, vous êtes rayonnante ! Mais quelques petits soucis peuvent parfois ternir cette beauté qui émane de vous. Comment soigner votre peau mise à rude épreuve par l'apparition de vos rondeurs ? Peut-on éviter les jambes lourdes, les vergetures et autres petits désagréments ? Suivez le guide !

Les modifications de la peau  
pendant la grossesse

Durant la grossesse, la peau de la maman peut être mise à rude épreuve. Du masque de grossesse aux vergetures, découvrez les petits maux de la peau de la femme enceinte.

## Le masque de grossesse

Il s'agit d'une pigmentation prédominante sur le front, les joues, le nez et la lèvre supérieure, les tempes et les pommettes. Cette pigmentation est due à l'imprégnation hormonale de la grossesse.

Elle prédomine chez les brunes et certaines femmes prédisposées. Le seul traitement est de se protéger du soleil (écran total, chapeau...) pendant la grossesse et après l'accouchement, car celui-ci favorise l'apparition du masque. Il diminue en deux à trois mois après la naissance, un traitement dermatologique peut aider.

## Le prurigo gestationnel

C'est une forme particulière du prurit gravidique qui apparaît au deuxième trimestre de la gestation.

Les lésions sont des surélévations de la peau (papules), groupées et étroitement accolées sur les membres, l'abdomen et la poitrine. La femme reste en bon état général et tout disparaît après l'accouchement.

## Les vergetures

Il s'agit de petites déchirures du tissu



situé sous la peau, quand il est trop distendu sous l'effet de la prise de poids et de l'imprégnation hormonale. Les vergetures apparaissent au niveau de l'abdomen, des cuisses, des fesses et des seins.

L'apparition des vergetures est due principalement à la qualité de la peau et à sa teneur en collagène et élastine, et elles apparaissent le plus souvent lors de la première grossesse. Elles diminueront spontanément trois ou quatre mois après l'accouchement sans totalement disparaître.

Certains produits sont utilisés à titre préventif, mais ces crèmes sont peu

efficaces et il n'y a pas de traitement miracle

## Pigmentation des seins et de l'abdomen

Les tubercules de Montgomery sont des glandes sébacées situées autour des mamelons des seins. Ces glandes forment de petites surélévations de la peau (papules) sombres et arrondies. Ils apparaissent ou augmentent de volume lors de la grossesse.

Les aréoles des seins sont plus pigmentées pendant la grossesse, de même que la ligne centrale qui va du nombril au pubis (ligne blanche).