

**Votre bébé****Comment lui faire prendre un bain**

en surface de la peau se gonflent d'eau, se distendent et entraînent une déshydratation de la peau. Si sa peau est particulièrement sèche, vous pouvez baigner votre enfant un jour sur deux seulement.

**Avec quoi laver bébé ?**

Les mamans inconditionnelles de l'eau

S'il représente un véritable moment de détente apprécié par le nourrisson, il agresse sa peau. Particulièrement si l'eau est calcaire.

**Nos conseils santé**

Donnez-lui un bain tiède entre 35 et 37° C maximum, d'une durée ne dépassant pas 5 à 7 minutes. Au-delà, les cellules situées

et du savon utiliseront de préférence un savon surgras ou un pain dermatologique. Celles qui apprécient les produits de toilette liquides utiliseront un «deux-en-un» pour le corps et les cheveux. Fins et clairsemés les premiers mois, les cheveux n'ont pas besoin d'un shampoing spécifique.

**Fusilli à la sicilienne**

Pour 2 personnes.

100 g de pâtes crues, 200 g de tomates pelées, 1 gousse d'ail, 1/2 oignon, 1 cuil. à soupe de crème, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, quelques feuilles de basilic, sel, poivre

Faites cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage, dans de l'eau bouillante salée. Pelez l'ail et l'oignon et émincez-les grossièrement. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et plongez-y l'ail et l'oignon émincés. Faites-les dorer et ajoutez les tomates pelées détaillées en petits cubes. Laissez réduire 3 à 5 minutes. Ajoutez la crème, salez, poivrez et prolongez la cuisson sans porter la sauce à ébullition. Egouttez les pâtes cuites. Disposez-les dans un plat de service et versez la sauce par dessus. Décorez avec les feuilles de basilic finement ciselées.



Photos : DR

**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 recolor 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 !

**Beauté**

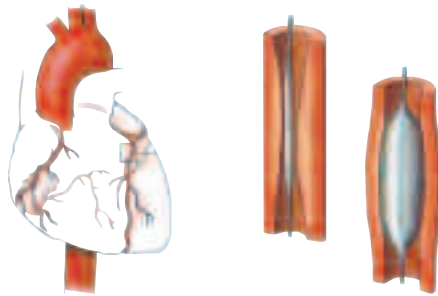
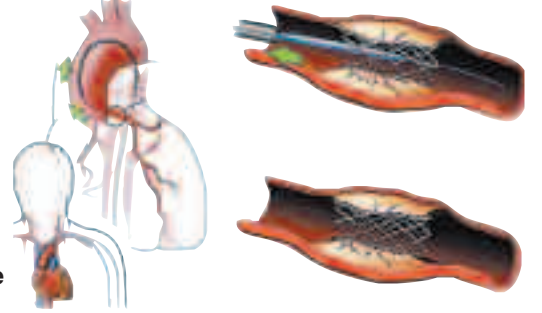
Pour déstresser et oublier tous vos petits soucis, offrez-vous de temps en temps une séance de manucure. Vous serez ensuite ravie d'exhiber vos jolies mains. Si vous n'avez ni le temps ni les moyens, rassemblez le nécessaire et mettez-vous à l'ouvrage :

- Faites tremper vos mains quelques minutes dans de l'eau chaude afin de ramollir les cuticules. Pour revitaliser vos ongles, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.
- Repoussez en douceur les cuticules avec un bâton de buis.
- Massez le tour des ongles à l'aide d'une crème.
- Appliquez une base fortifiante qui protège l'ongle et permet une meilleure tenue du vernis.
- Posez votre vernis : appliquez au moins deux couches pour éviter les stries et obtenir une couleur unifiée.

**Je bichonne mes mains****Bon à savoir****Bien nourrir ses artères**

Infarctus et accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de mortalité. Pourtant, une étude de l'Institut américain de la santé montre qu'on pourrait les prévenir avec une alimentation antihypertension artérielle.

Et ce, en moins de deux semaines, en mangeant beaucoup de fruits, de légumes et de produits laitiers



écrémés, et très peu de graisses saturées (qui figent au froid) et de cholestérol (présent en grandes quantités dans les œufs et les fromages). Les huiles d'olive, riches en vitamine E et acides gras mono-insaturés, sont des sources de graisses plus intéressantes. Inutile de supprimer totalement le sel (on peut en manger jusqu'à 6 g).

**Trucs et astuces**

- Pour mieux faire glisser une nouvelle clé dans une serrure, frottez ses dents avec la mine d'un crayon à papier.

Les fleurs artificielles égaient des fenêtres qui ne sont pas assez ensoleillées pour des fleurs naturelles. Le truc pour que votre plantation fasse «vrai» : mélangez dans une jardinière des fleurs en tissu avec quelques plantes vertes naturelles qui supportent bien l'ombre, comme les lierres, par exemple.

- Des pigeons perchent sur les appuis de vos fenêtres ou sur une rampe extérieure ? Enduisez ces endroits de vaseline, les oiseaux n'auront plus de prise.



- Fixez à l'intérieur de votre armoire une liste où vous aurez inscrit tout ce que vous avez rangé sur les étagères élevées : ça évite beaucoup de recherches vaines !



- Pour garder propre le rideau de douche, passez dessus à chaque fois un coup de peau de chamois quand il est encore humide.

- Si vous avez juste deux sous-vêtements ou un collant à faire sécher : mettez-les dans l'essoreuse à salade ! Pour éviter de laisser des taches de thé sur vos chaussures ou sur le sol, déposez les sachets de thé infusé dans une coupelle avant de les jeter.



- Pour nettoyer des plantes artificielles, plongez-les dans un bain ! La plupart des fleurs et des plantes vertes en tissu supportent un bain froid avec un peu de lessive : rincez, laissez sécher : elles seront comme neuves !

**Fondue au chocolat**

Pour 4 personnes, préparation 25 min, cuisson 45 min.

250 g de chocolat noir, 20 cl de crème fraîche liquide, 10 cl de lait concentré, 2 bananes mûres à point, 2 pommes, 2 poires, 1 ananas frais, 3 œufs, 120 g de sucre, 140 g de beurre, 120 g de farine, sel.

Faire un quatre quarts en mélangeant 120 g de beurre avec le sucre. Ajouter 3 jaunes d'œufs et battre les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporer la farine au mélange beurre, sucre et jaunes d'œufs. Ajouter très délicatement les blancs en neige. Beurrer un moule à cake et y verser la pâte. Mettre au four préchauffé à 180 °C pendant 35 mn. Retirer le gâteau du four et laisser tiédir pendant 5 mn avant de démouler. Couper le quatre quarts en morceaux. Peler les bananes et les couper en grosses rondelles. Peler et épépiner la pomme. Découper la chair en gros dés. Couper l'ananas en gros morceaux. Placer les fruits et le gâteau dans des bols. Casser le chocolat en morceaux. Verser la crème fraîche, le lait concentré et le chocolat dans un caquelon. Faire chauffer l'ensemble de façon à obtenir une préparation homogène. À l'aide d'une pique, plonger les morceaux de fruits ou de gâteau dans le chocolat fondu.



**Notre astuce : ce dessert fera le régal des enfants.  
Pour gagner du temps vous pouvez acheter un quatre quarts ou un cake tout prêt.**