



Photos : DR

**D'où
viennent
ces
mauvaises
petites
odeurs !**

Restez fraîche en toute circonstance

Le corps humain contient entre 2 et 4 millions de glandes sudoripares. Particulièrement actives en cette saison. La sueur sécrétée par les glandes eccrines est naturellement inodore : c'est de l'eau additionnée d'un peu de sel. Les mauvaises odeurs — pieds et aisselles principalement — proviennent de la macération de la sueur en contact avec les bactéries. Au niveau des aisselles, ce phénomène est d'autant plus fort que cette partie du corps est, avec la zone de la région génitale, le siège des glandes apocrines, ou glandes de l'odeur, qui sert aux animaux d'identification sexuelle.

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 !

TRUCS ET ASTUCES

Entretenir les fougères



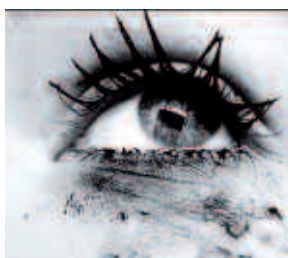
Faites infuser du thé. Une fois refroidie, arrosez vos fougères de cette infusion. Vos fougères apprécieront, et seront ravivées !

Chasser les moustiques de la terrasse

Pour que les moustiques ne vous gênent plus au cours du dîner sur la terrasse (ou dans le jardin), faites brûler du bois vert et des aromates, comme le basilic ou la citronnelle.

Les moustiques devront choisir d'autres cibles !

Soulager les yeux après les pleurs



Après avoir pleuré, les yeux sont souvent congestionnés.

Mouillez vos yeux successivement avec de l'eau chaude puis de l'eau froide, en terminant par l'eau froide.

Vous pouvez aussi vous servir de compresses de thé, qui vous aideront à oublier l'effet des larmes sur vos yeux.

Lutter contre les cernes

Pour lutter efficacement contre les cernes sans produits cosmétiques, mettez deux petites cuillères au congélateur pendant environ deux minutes.

Placez-les ensuite sur vos yeux fatigués.

Résultat garanti !

Nettoyer le micro-ondes

Placez une tasse avec un peu de vinaigre dans votre micro-ondes et chauffez pendant une à deux minutes.

Les résidus éventuels seront décollés, votre micro-ondes sera désinfecté.

Finies les mauvaises odeurs.

Glace au melon sauce aux amandes



Pour 4 personnes, préparation : 1 h,
temps de repos : 1 h

Pour la glace : melons : 600 g, citron : 1/2, miel : 100 g, lait : 15 cl, crème fraîche : 15 cl, vanille en poudre : 1 pincée

Pour la sauce aux amandes : amandes concassées : 50 g, miel : 2 c. à soupe, crème fraîche : 7 c. à soupe

Zestez le citron et pressez-en le jus. Coupez le melon en deux. Retirez-en les graines. Evidez-en une moitié et, au mixer, réduisez la pulpe en purée. Ajoutez à cette purée le lait, la crème fraîche, le miel, le zeste et le jus de citron, ainsi que la vanille. Mixez à grande vitesse pendant 1 minute. Versez la préparation dans une sorbetière. Faites-la prendre au réfrigérateur pendant 15 à 30 minutes. Placez ensuite la glace au freezer pendant 30 minutes. Avec une cuillère. Otez la chair du demi-melon restant. Au moment de servir, préparez la sauce aux amandes : faites griller les amandes à sec, puis ajoutez-leur le miel. Laissez caraméliser légèrement avant d'incorporer la crème fraîche.

Façonnez des boules de glace. Dressez-les sur 4 assiettes. Nappez-les de sauce aux amandes. Garnissez avec les boules de melon.

Quand le soleil est-il dangereux ?

La période de la journée la plus dangereuse se situe dans les 4 à 6 heures autour du midi solaire, donc entre 12 et 16 heures l'été. Mais, même aux autres moments de la journée, les enfants sont vulnérables au soleil. Et quel que soit le temps !

Si le ciel est couvert, les UV ne chauffent pas et sont invisibles, mais on peut attraper un coup de soleil sans avoir la moindre sensation de chaleur. Le vent, les baignades, les nuages, qui produisent une impression de fraîcheur, ne réduisent pas les risques. En montagne, l'intensité des UV augmente avec l'altitude, alors que la température baisse. Enfin, l'ombre donne aussi un sentiment trompeur de sécurité, puisque les UV se diffusent dans l'atmosphère. Le sable, la surface de l'eau peuvent aussi les réfléchir. Même sous un parasol, leur rayonnement nous atteint.

Gaspacho andalou



Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 10 min, temps de repos : 2 h. Tomate : 1 kg, concombre : 1, poivron vert : 1, oignon : 1, ail : 2 gousses, pain rassis : 200 g, bouillon de volaille : 25 cl, vinaigre : 5 cl, huile d'olive : 10 cl, poivre de Cayenne : 1 pointe, sel, poivre.

Réservez 250 g de tomates, 1/2 concombre et 1/2 poivron pour la garniture. Plongez le reste des tomates dans l'eau bouillante pour les peler puis épépinez-les et coupez-les en morceaux. Coupez grossièrement le poivron et le concombre restants. Coupez l'oignon en rondelles et hachez l'ail. Réunissez le tout dans un plat creux, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et laissez macérer 2 h. Otez la croûte du pain, mettez-la à tremper dans le bouillon de volaille avec le vinaigre. Dans le bol du mixeur, rassemblez les légumes à l'huile d'olive, la mie de pain et son bouillon, mixez finement ; rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le poivre de Cayenne. Coupez en petits dés les tomates, le 1/2 concombre et poivron réservés. Présentez ces légumes en coupelles avec le potage glacé en soupière. Servez cette soupe avec de petits croûtons à l'ail.