

## Beauté

### La pomme désaltérante



La pomme est intéressante pour sa forte teneur en potassium. C'est en effet grâce à ce minéral que l'épiderme maintient ou récupère son taux d'hydratation naturel.

#### La recette : le masque hydratant

Epluchez la pomme, coupez-la en dés. Faites-les cuire dans 20 cl de lait et écrasez-les en purée quand ils sont ramollis. Ajoutez 1 cuil. à soupe de farine, autant d'huile d'olive et mélangez le tout pour obtenir une texture homogène. Utilisez ce masque tiède. Laissez poser pendant 20 minutes, puis rincez avec un tonique.

### La tomate liftante



Son secret ? Le lycopène. Il a un effet bonne mine et agit comme un formidable anti-âge. La tomate purifie également la peau, affine son grain et lui donne un coup de lift.

#### La recette : le soin lissant

Ecrasez la chair de 2 tomates épluchées et épépinées avec le jus d'1 demi-citron. Liez avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Etalez cette pâte granuleuse sur le visage et laissez poser 15 min. Rincez à l'eau tiède.

## Bébé



Un nourrisson dort en moyenne seize heures par jour. Les siestes sont indispensables à sa croissance et à son équilibre. Celle de l'après-midi reste indispensable jusqu'à 5 ans. La lumière a-t-elle une incidence sur la qualité du sommeil de votre petit ? A priori non. Inutile donc de fermer les volets ou les rideaux avant de le coucher. La lumière l'aidera même à acquérir le rythme

## De bonnes siestes et des nuits douces

jour/nuît. Les enfants, sauf lorsqu'ils sont malades, souffrent rarement d'insomnies mais plutôt de troubles du sommeil. Ainsi, à partir de 6 mois, des réveils brefs et spontanés surviennent fréquemment entre minuit et 5 heures du matin. Si votre enfant est bon dormeur, il se rendormira seul, sinon il pleurera. C'est sa façon de vous appeler et de s'assurer que vous êtes à ses côtés. Apprenez-lui à se

rendormir seul sans lui donner un biberon, ni le bercer et encore moins en l'emmenant dans votre lit. Parlez-lui en le laissant dans son lit. Instaurez un rituel au coucher (chantez-lui sa chanson préférée, dites bonsoir au doudou...). Dites-lui que vous serez là le lendemain à son réveil et que vous n'allez pas profiter de la nuit pour vous éclipser. En n'oubliant pas, cela va sans dire, de l'embrasser fort avant de le quitter.

## Bon à savoir

### L'eau, un antistress naturel

Même si l'eau n'est pas à proprement parler un antistress, elle en atténue les manifestations. Boire un grand verre d'eau apaise instantanément lors d'un choc émotionnel ou d'un accès de stress. Il a aussi été constaté que le corps, lorsqu'il manque d'eau, présente les mêmes réactions que celles générées par le stress : augmentation des

sécrétions hormonales et de la tension, accélération du rythme cardiaque. Inversement et à cause des mêmes manifestations physiologiques, le stress provoque une déshydratation et la sensation de bouche sèche. En buvant huit verres d'eau par jour, on interrompt ce cercle vicieux.



## Gratin de riz



**Préparation 25 min, cuisson 1 h 15 min, pour 4 personnes**

**3/4 de tasse de riz, 1 tasse 1/2 d'eau, 150 g de fromage râpé, 1/2 tasse de menthe fraîche hachée, 1/2 tasse d'oignons de printemps émincés, 1 poivron, épépiné et finement haché, 1 grosse carotte râpée, 2 ou 3 courgettes râpées, 1 tasse de grains de maïs en conserve égouttés, 3 œufs battus, 1/2 tasse de fromage blanc, 1 cuil. à café de paprika.**

Préchauffez le four à 180° C. Badigeonnez d'huile un plat à gratin. Mettez le riz et l'eau dans une grande casserole, portez à ébullition, couvrez et laissez frémir 25 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Transvasez le riz dans un récipient et laissez refroidir 5 min. Ajoutez le reste

des ingrédients, sauf le paprika, dans le riz. Mettez dans le plat, saupoudrez de paprika et faites cuire au four 50 min. Laissez refroidir 5 minutes avant de servir avec des légumes à la vapeur ou mettez au frais pour consommer froid avec une salade. Décorez d'herbes fraîches.

## Clafoutis aux pommes



**Pour 2 personnes  
1 pomme + 100 g de fromage blanc  
20 g de farine + 1 œuf + 10 g de lait en poudre + 3 cuil. à s. de sucre + le jus et le zeste d'1/2 citron.**

Séparez le blanc d'œuf du jaune. Fouettez le jaune avec du sucre. ajoutez le fromage blanc, la farine, le jus et le zeste du citron, puis le lait en poudre dilué dans 2 cuil.

à soupe d'eau. Battez le blanc en neige et incorporez-le à la préparation. Epluchez la pomme et coupez-la en rondelles avant de la disposer au fond d'un petit moule ou de 2 moules individuels. Versez la préparation sur la pomme et faites cuire 30 min au four à 210° C (thermostat 7). Servez tiède.

Photos : DR

## Trucs et astuces

- Pour éviter que la rouille des diverses bombes de produits ne tache les étagères ou le sol, enveloppez le bas des bombes avec du papier étirable et fixez-le avec un bracelet en caoutchouc.

de la tirette et attachez-le au bouton.

-Des petits trous dans le voilage se réparent avec du vernis à ongle incolore : raccordez tout simplement entre eux les bouts qui sont déchirés.

-Une mixture de vinaigre blanc et d'eau tiède enlève les taches sur un canapé synthétique.

-Placez vos médicaments quotidiens à côté de votre boîte à café : ainsi vous êtes certaine de ne pas les oublier.



-Pour chasser des odeurs de poisson ou d'autres plats forts, mettez quelques gouttes d'essence de vanille dans une petite casserole et faites chauffer pendant une petite minute.

- Lorsque la fermeture éclair de votre pantalon ne veut plus tenir en place, glissez un bracelet en caoutchouc dans l'œillet



-Utilisez un «tableau magique» effaçable pour enfants à côté du téléphone pour noter tous vos messages.

- Le nettoie-vitres fait briller tous les meubles et les murs vernis !

