

**Trucs  
et astuces****Pour  
éviter aux  
vêtements de  
détéindre**

Vous avez un vêtement qui risque de déteindre ? Mettez du vinaigre blanc, ça fixe les couleurs.

**Stopper la  
mousse**

Il arrive trop souvent que lorsque l'on fait la vaisselle, l'éponge sur laquelle l'on met du produit vaisselle se met à mousser et impossible de la rincer sans utiliser des litres d'eau, pour cela un truc infailible : il suffit de frotter l'éponge imbibée de produit



vaisselle avec du savon (n'importe lequel) et de la malaxer quelques secondes, puis rincer. Résultat garanti !

**Taches de  
graisse sur  
vêtements**

Pour enlever une tache de graisse qui date sur un vêtement, versez-y du liquide vaisselle, laissez agir quelques minutes et lavez au lave-linge après avoir rincé un peu à l'eau.

**Désodoriser  
une planche  
à découper**

Pour désodoriser une planche à découper, frottez-la à l'aide d'une moitié de citron. Pour les odeurs persistantes, trempez-la durant une heure dans un bain de vinaigre blanc. Rincez la planche à l'eau claire et faites-la sécher.

**Beauté****Créez votre sillage parfumé****Quel plaisir de laisser  
derrière soi un sillage  
parfumé ?**

Pour créer votre signature olfactive, sachez choisir votre parfum et utiliser les bons points d'ancrage.

**Un univers parfumé**

Nul besoin de s'asperger de la tête aux pieds ; pour peu qu'elles soient distillées aux endroits stratégiques, quelques gouttes odoriférantes suffisent à créer un univers parfumé. Appliqué là où le sang afflue, un parfum peut diffuser sa senteur durant des heures. Les zones phares sont la base de la nuque, l'intérieur des poignets et le lobe des oreilles mais aussi, pour les plus audacieuses, le creux du décolleté.

**Parfumer sa tenue**

Autre option pour faire durer le sillage : parfumer sa tenue. L'idée est de vaporiser du parfum ou de l'eau de toilette sur les vêtements de façon à créer un halo de senteur



autour de soi. Attention toutefois à ne pas tacher le tissu : déposez du parfum seulement sur l'envers ou sur les doublures des vêtements et évitez les étoffes fragiles, les couleurs claires et les bijoux (tout particulièrement les perles). Prenez garde aussi si votre fidélité à un parfum n'est pas à toute épreuve : certaines matières retiennent longtemps les odeurs et les mélanges ne sont pas toujours du meilleur

effet.

**Quel parfum choisir ?**

Il n'y a pas vraiment de règles pour choisir un parfum, si ce n'est qu'il faut impérativement l'essayer avant de l'adopter. En effet, un jus réagit différemment selon la peau d'une personne et tel parfum jugé délicieux sur votre meilleure amie peut être totalement différent sur vous. Attendez au minimum dix minutes après la vaporisation pour obtenir la «véritable» senteur du parfum et, si possible, évaluez sa tenue en le testant durant quelques heures. Dans votre sélection, tenez compte des circonstances et des saisons. Un parfum opulent se portera plus facilement le soir que durant la journée, où il risque de déranger. De même, il sera sans doute plus adapté en hiver que pendant la belle saison où les senteurs légères sont davantage prisées.

**Quel sport  
choisir ?****Vous voulez remodeler votre corps ?**

Vous avez des épaules de déménageur : préférez la danse au tennis et la natation. Vos mollets sont trop développés ? Le vélo est à éviter, préférez la natation, la danse. Votre ventre est plus proche de la bouée que de la barre de chocolat ? Mettez-vous au dos crawlé, aux séances d'abdo-fessiers. Vos

cuisses sont marquées ? Bannissez l'équitation. Vos fessiers, un peu mous ! Allez-y on bouge ! Courez, nagez le crawl. Quel que soit le sport que vous choisirez, ne commencez pas trop vite, allez-y progressivement. Vous éviterez une forte fatigue et surtout de vous blesser.

**Profiteroles au chocolat****Ingrédients pour la pâte à  
choux**

- 1/2 litre d'eau
- 350 g de farine
- 9 œufs
- 100 g de beurre
- Quelques zestes de citron
- Chocolat mi-amer

Mettre dans une casserole l'eau, le beurre et les zestes de citron, porter à ébullition puis baisser le feu ; Incorporer la farine en brassant continuellement jusqu'à homogénéité ; Retirer la casserole du feu ; laisser reposer et refroidir ; Incorporer ensuite les œufs, deux à la fois, à la spatule ou au mélangeur ; la pâte obtenue doit avoir une texture relativement épaisse ; Beurrer une plaque ; mettre la pâte dans une douille et



presser pour obtenir de petites boules. Cuire quelques minutes au four à feu doux ; retirer du four ; laisser refroidir ; farcir de chantilly juste au moment de servir ; Faire fondre du chocolat mi-amer et servir.

**Sachez déléguer**

Le surmenage engendre toujours de la fatigue. Apprenez à vous entourer de personnes auxquelles vous accordez toute votre confiance et reposez-vous, le plus possible, sur vos collaborateurs ou sur votre entourage. Nul n'est indispensable.

**Organisez-vous**

Votre week-end ressemble toujours à un marathon. Vous enchaînez ménage, repassage, courses, devoirs scolaires, dossiers professionnels à finir, dîner avec les amis, sorties, spectacles... et le dimanche, vous n'en pouvez plus. Essayez de répartir certaines tâches dans la semaine, impliquez votre partenaire, fabriquez-vous un planning

**OJJA**

- 6 tomates moyennes
- 4 poivrons verts
- 6 merguez
- 3 gousses d'ail
- 1 pincée de carvi en poudre
- 1 c. à c. de harissa (facultatif)
- 6 œufs
- 2 dl d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Épluchez les tomates, égrenez-les. Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile, mettez les tomates à fondre. Ajoutez le carvi et la harissa. Laissez cuire jusqu'à évaporation du jus. Faites revenir, à part, les merguez sans matière grasse. Coupez les poivrons en lanières,

faites-les fondre doucement à l'huile dans une autre poêle. Remuez souvent. Lorsqu'ils sont cuits, ajoutez-les aux tomates ainsi que l'ail finement haché et les merguez. Laissez mijoter 5 min. Dans une terrine, cassez les œufs, battez-les, salez et poivrez. Versez-les sur le mélange merguez, tomates, poivrons. Réduisez le feu et laissez cuire doucement jusqu'à ce que les œufs soient crémeux, mais en remuant sans arrêt pour qu'ils n'attachent pas. Pour gagner du temps, vous pouvez faire cuire à l'avance les tomates et les poivrons.

**Pour vaincre  
la fatigue**

hebdomadaire alternant moment de repos et d'activité. Et gardez de vrais moments de détente et de loisirs le week-end.

**Faites du sport et  
de l'exercice**

La fatigue est aussi souvent liée à une vie trop sédentaire et confinée. A votre ordinateur, préférez une grande promenade en plein air ou pratiquez raisonnablement votre sport préféré.

**Sachez dire non  
à vos enfants**

Nos petits enfants savent très bien nous accaparer. Alors si vous n'avez plus une seule minute pour souffler, osez affirmer votre besoin de repos. Conseillez-leur de prendre un bon livre et faites-en autant.

**Relaxez-vous**

Un bon bain, quelques respirations abdominales, un massage avec votre partenaire... sont d'excellentes méthodes anti-stress et anti-fatigue dont il serait dommage de se priver !