

**LE RIRE POUR VOUS GUÉRIR**

Le rire est une manifestation biologique d'un état de plaisir absolument essentielle pour rester en bonne santé. Il est en effet prouvé aujourd'hui que le rire est souverain non seulement pour prévenir de nombreux troubles et maladies, mais également pour souvent aider à en guérir un grand nombre. Ne manquez donc jamais une occasion de rire en recherchant systématiquement les personnes, les livres, les dessins, les films, les spectacles, les émissions et, maintenant, les sites Internet (très nombreux) susceptibles de le provoquer.

Alors, dès demain, pour être bien ou mieux «dans votre peau», riez au



Photos : DR

quotidien sans restriction, retenue ou tabou. Souvenez-vous qu'il vaut mieux rire de tout plutôt que d'en pleurer... Le rire est une

véritable thérapeutique naturelle. C'est le tranquilisant parfait car agréable à prendre, gratuit, d'une parfaite innocuité même à très fort dose, sans contre-indication ni effets secondaires fâcheux, non allergisant, sans date de péremption et utilisable à tous les âges de la vie !... Il est recommandé donc d'en user sans aucune modération pour vivre heureux, plus vieux et en bonne — ou meilleure — santé.

**Trucs et astuces**

Il arrive souvent que le calcaire de l'eau empêche le bouton de la douchette d'évier de fonctionner normalement.

Solution efficace : tous les 15 jours, un peu d'huile de table tout autour du poussoir.

L'actionner plusieurs fois pour que l'huile pénètre partout et permette au mécanisme de se dégripper. Rincer et ça fonctionne!

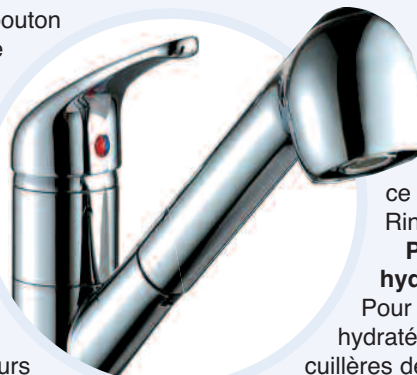
**Exfoliant naturel**

Plutôt que d'utiliser un exfoliant qui coûte une fortune, prenez une poignée de sucre

en poudre à laquelle vous ajouterez un peu d'huile pour le corps. et massez-vous avec ce mélange. Rincez bien.

**Parfaite hydratation**

Pour un visage hydraté mettez 2 cuillères de sucre et une petite cuillère de miel. Rincez-vous le visage et vous aurez une parfaite hydratation.

**Tuiles au café**

**Beurre : 50 g**  
**Farine : 50 g**  
**Sucre : 50 g**  
**Miel solide : 50 g**  
**Café en poudre : 50 g**



Dans un saladier, mélangez à la main tous les ingrédients et faites une boule. Placez-la 1 heure au congélateur. Sortez la boule durcie et prélevez une c. à soupe de préparation. Étalez les boulettes sur une plaque

antiadhésive et faites cuire 5 min sous le grill très chaud. Disposez les crêpes obtenues et légèrement refroidies à cheval sur le côté d'une bouteille couchée. Laissez refroidir complètement et dégustez.

**Le saviez-vous ?****L'eau ne fait pas maigrir**

Mais elle y contribue grandement ! En effet, totalement dépourvue de calories, elle participe à l'effet de satiété. L'avantage, c'est qu'on peut en boire à longueur de journée, froide ou chaude, dans du thé ou du café. En consommer régulièrement au cours d'un repas permet de tromper la faim et de faire apparaître plus rapidement les signes de satiété. Autre bon point : l'eau élimine les toxines. Elle contribue au drainage du corps ainsi qu'à l'hydratation de la peau.

Bref, elle cumule les qualités. Mais faut-il en boire 1,5 litre et demi par jour pour autant ? Pas nécessairement... Cela dépend de la taille, du climat et du mode de vie de chacun. Si l'on fait beaucoup de sport, consommer plus d'1,5 litre d'eau sera nécessaire. En revanche, si ce n'est pas le cas, on peut très bien se contenter d'un peu moins. Tout en sachant que les sodas (light de préférence), les bouillons, le thé et le café sont à comptabiliser dans notre consommation.

**Hygiène de vie : un combat quotidien**

Il faut bien avouer que le mode de vie des enfants est la cause de nombreuses consultations au cabinet ou en urgence pour des douleurs abdominales. Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte dont le facteur alimentaire. Les habitudes alimentaires modernes ne privilégient pas les légumes et les fruits qui sont une source d'apport en fibres alimentaires (ainsi que les céréales). Le manque de fibres est cause de constipation et de douleurs

fonctionnelles abdominales qui peuvent être importantes. Dans ce domaine, la quantité de liquides absorbée dans la journée est souvent insuffisante et peut être un facteur supplémentaire de constipation. De plus, le manque d'activité physique est aussi un facteur favorisant la constipation. Et enfin, les nouvelles contraintes ne favorisent pas un mode de vie stable et augmentent la fatigue, le stress et la difficulté de s'alimenter correctement.

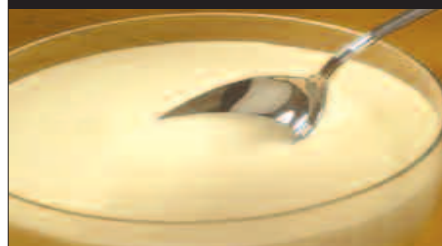
**Roulés au poulet**

**6 escalopes fines de poulet**  
**1 oignon**  
**400 g de mie de pain**  
**1 verre de lait**  
**2 œufs**  
**1 c. à soupe de persil haché**  
**60 g de beurre**  
**2 c. à soupe d'huile**  
**1 pincée de noix muscade**  
**sel, poivre**

**Pour la ratatouille :**  
**1 kg de courgettes**  
**750 g d'aubergines**  
**750 g de poivrons**  
**600 g de tomates**  
**150 g d'oignons**  
**1 gousse d'ail**  
**3 c. à soupe d'huile d'olive**  
**sel, poivre**

Épluchez les oignons. Faites-les cuire entiers dans une casserole pendant 10 min avec une noix de beurre. Lavez, séchez, ciselez les herbes. Mélangez dans un saladier la mie de pain, le lait, la noix de muscade,

les deux œufs, l'oignon et les herbes hachées. Étalez sur une planche les escalopes, aplatissez-les, mettez la farce au milieu. Roulez les escalopes et ficelez-les. Faites-les rissoler à feu vif 10 min dans une cocotte dans 60 g de beurre en les retournant pour que toutes les faces soient bien dorées. Versez l'huile et un verre d'eau. Couvrez la cocotte et laissez cuire doucement pendant encore 20 min. Pendant ce temps, préparez la ratatouille. Épluchez aubergines, courgettes, oignons et ail. Lavez les autres légumes. Coupez tous les légumes en tranches d'environ 1cm. Mettez le tout dans une cocotte, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites mijoter à couvert pendant 1 heure. Servez les roulés de poulet avec la ratatouille.

**Crème anglaise rapide**

**1/2 l de lait, 2 sachets de sucre vanillé**  
**30 g de Maïzena, 3 jaunes d'œufs**  
**70 g de sucre en poudre**

Mettre tous les ingrédients dans un récipient allant au micro-ondes. Cuire à puissance maximum pendant 2

minutes après avoir battu une première fois le mélange. Sortir du four, fouetter et remettre 2 minutes 30.