

**Gâteau au yaourt**

**1 yaourt nature**  
**3 œufs**  
**3 pots de yaourt de farine**  
**1 pot de yaourt de sucre**  
**1 sachet de levure**  
**1 sachet de sucre vanillé**  
**1/2 pot d'huile**

Préchauffez le four th.7 (200°).

Mélangez le yaourt, la levure, le sucre, le sucre vanillé, les jaunes d'œufs et l'huile.

Ensuite, incorporez doucement la farine. Montez les blancs en neige puis mélangez-les doucement à la préparation. Beurrez un moule à gâteau et enfournez pendant 30 min. Vous pouvez éventuellement rajouter des pépites de chocolat.

**Trucs et astuces****Verrues****Faire disparaître une verrue**

Après une bonne douche, frottez la verrue avec du sel pendant quelques minutes.

Ou bien, faites tremper des rondelles d'oignon dans du vinaigre pendant une semaine. Mettez-les la nuit en bandant bien l'endroit de la verrue, et faites cela pendant 8 à 10 jours.

**Bon à savoir****Individualiser les jumeaux**

L'éducation de jumeaux pose des problèmes spécifiques, à commencer par répondre à cette question : doit-on encourager cette gemellité ?

Les travaux de recherche ont insisté sur l'importance de «dégémelliser» les jumeaux afin de préserver leur autonomie future, leur propre personnalité. Certes, il n'y a rien de plus attendrissant, de plus fascinant que deux bébés qui se ressemblent trait pour trait ; beaucoup de parents seront tentés de renforcer cette ressemblance. Pourtant, il est essentiel pour la mise en place de l'individualité de chacun de les aider à sortir de cette bulle gémellaire, car avant d'être jumeaux, chaque enfant est un individu à part entière. Les psychologues conseillent aujourd'hui de cultiver très tôt les



Photos : DR

différences afin que les deux enfants ne soient pas considérés et eux-mêmes ne se considèrent pas comme un double de l'autre. Ce travail d'individualisation se fait au quotidien, dès les premiers jours.

Par exemple : ne pas choisir des prénoms aux sonorités trop proches, réserver à chaque enfant un espace à lui dans la maison, éviter de mélanger leurs affaires, les habiller différemment sont quelques règles de base. Quand il grandit,

veiller à rappeler à son enfant qu'il est unique et singulier, qu'il a sa propre identité, suivre et encourager l'éveil de chacun, sans essayer de les comparer.

Cette individualisation est d'autant plus importante que les jumeaux, qui ont pour ainsi dire une «vie de couple en miniature», ont tendance à se couper de l'extérieur, ce qui peut nuire à leur développement. Aussi est-il important de les habituer à voir d'autres enfants, les mettre dans des classes séparées...

**Tisane «tonus sexuel»**

Ce mélange est composé de 2 cuillères à soupe d'anis vert (graines), 3 cuillères à soupe d'eucalyptus (feuilles), 4 cuillères à soupe de thym (feuilles), 4 cuillères à soupe de romarin (feuilles) et 5 cuillères à soupe de menthe (feuilles). Mélangez toutes les plantes et conservez-les dans un bocal bien fermé, en verre de préférence. Pour servir déposer 2 cuillères à soupe du mélange dans 2 tasses d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 20 minutes. Ajoutez du miel (au goût) et boire. Il est conseillé de boire 2 tasses par jour entre les repas durant trois semaines et arrêter une semaine. Recommencer si besoin.

**Soins des pieds**

Vos talons et la base des gros orteils sont très secs, avec une corne épaisse parfois jaunie et des crevasses ? Sachez qu'une armée de patience et de bons instruments, on peut venir à bout de toutes les carapaces !

**À quoi c'est dû ?**

L'amas de peau sous le talon ou la base du pied forme une sorte de protection : la corne qui renforce la peau dans ces zones soumises à des compressions répétées (marche, chaussures).

**Les solutions :**

Commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce...). Effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté.

Appliquer en massages légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds. Mais le plus naturel des polissoirs reste... le sable. En effet, en été rien de plus agréable et efficace qu'une longue marche sur la plage pour des pieds ultra-doux ! En revanche, pour enlever la corne en profondeur, seule une main experte pourra faire des miracles... Direction : le pédicure !

**Le conseil du podologue**

La peau du pied est soumise quotidiennement à énormément de pressions et

de frictions : on fait à peu près 6 000 pas par jour ! Il faut donc la protéger avec des crèmes hydratantes, protectrices, réparatrices... le plus souvent possible. Quant aux gommages, il ne faut pas en faire plus de 2 fois par semaine, pour ne pas irriter la peau du pied qui est très riche en capteurs sensitifs.

**Aubergine**

C'est un légume particulièrement conseillé aux sujets atteints de troubles cardiovasculaires. En effet, très riche en pectines, l'aubergine permet de freiner le cholestérol, l'absorption des sucres et des calories, ce n'est d'ailleurs pas un hasard si elle fait partie intégrante du régime dit méditerranéen. Egalement pleine de fibres et de potassium, elle stimule les transits paresseux tout en étant très peu calorique (22 cal/100g). Malheureusement, on ne la trouve pas toute l'année, alors profitez-en quand il est temps !

**Salade mixte à la dinde et aux crudités**

500 g de salade mélangée (laitue, scarole, frisée, etc.)  
200 g de blancs de dinde  
100 g de yaourt  
3 carottes  
2 piments rouges (ou poivron rouge)  
6 c. à soupe de noix de cajou (facultatif)  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
3 c. à soupe de vinaigre balsamique (ou autre)  
10 g de beurre  
Le jus d'1/2 citron  
1/2 bouquet de persil  
Sel, poivre du moulin  
Lavez et nettoyez les salades et les carottes.

Prélevez de fines lamelles avec un économe.  
Lavez les piments et coupez-les en fines rondelles.  
Lavez les blancs de dinde, séchez-les et coupez-les en fines lamelles.  
Faites chauffer le beurre et faites-y dorer la viande. Salez et poivrez.  
Mettez la viande dans un saladier et ajoutez le jus de citron, le yaourt et le persil.  
Assaisonnez à nouveau et remuez.  
Mélangez le vinaigre,



l'huile d'olive, le sel et le poivre puis versez sur la salade.  
Ajoutez les noix de cajou, les carottes et les

piments (ou seulement quelques rondelles). Répartissez la salade sur les assiettes et disposez la viande. Servez.