

Trucs et astuces**Faire partir du vernis à ongles**

Si on laisse tomber involontairement du vernis à ongles sur un fauteuil, il ne faut surtout pas utiliser du dissolvant. Imbiber un chiffon d'acétate d'amyle et frotter un bon moment puis rincer avec de l'eau claire et laisser sécher à l'air libre. Passer une brosse ensuite si nécessaire.

Détartre un fer à vapeur

Quand le fer à vapeur est entartré et qu'il n'est plus

sous garantie, on peut le nettoyer soi-même. Il faut le remplir de vinaigre d'alcool additionné d'eau et laisser chauffer. Faire ensuite évaporer le mélange jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien dans le réservoir et rincer à l'eau claire.

Odeur de sueur dans les pulls

Quand des pulls sentent la transpiration, il faut les faire tremper une nuit entière dans une solution faite maison.

Mélanger dans de l'eau froide, un peu de vinaigre et deux ou trois cachets d'aspirine effervescente. Laisser tremper puis rincer et faire sécher à plat.

Nettoyer un cendrier

Pour nettoyer parfaitement un cendrier, et éviter ainsi l'odeur de tabac froid, nauséabonde et persistante, commencez par laver votre cendrier normalement, puis frottez l'intérieur du cendrier avec les reste d'un citron entamé. Saupoudrez ensuite le cendrier de sel fin, puis rincez à nouveau.

Le cendrier sera parfaitement nettoyé et désinfecté.

Faire partir des traces de colle

Quand on achète un produit neuf et que l'on enlève l'étiquette du prix, il arrive souvent que le support conserve des traces de colle difficiles à partir. Pour les éliminer facilement, il faut passer de l'huile de table



dessus, frotter un peu et nettoyer ensuite normalement. Rincer et essuyer.

Connaître sa peau



Photos : DR

La peau sensible

Généralement à tendance sèche avec une épaisseur fine et une texture délicate, facilement allergique et sujette aux rougeurs diffuses à cause de son épaisseur extrêmement fine, elle est très sensible aux éléments. Elle brûle lorsqu'elle est exposée au soleil ; elle rougit au froid et «tire» par journée de grands vents ou de grand froid.

Ce qu'il faut faire

- Choisir des produits appropriés.
 - Utiliser toujours une crème solaire protectrice car votre peau a tendance à brûler au soleil.
 - Utiliser toujours une crème de protection à l'intérieur comme à l'extérieur
- La peau sensible a besoin de soins apaisants et calmants. Ils contribuent à réduire les rougeurs et les irritations. Ils soulagent les peaux vulnérables, restaurent l'équilibre nécessaire, redonnent souplesse et velouté à la peau.

Ce qu'il ne faut pas faire

Évitez les produits à base d'alcool ou trop parfumés qui peuvent laisser des rougeurs et qui deviennent des agents de la couperose.

Quatre-quarts aux pommes



3 belles pommes, 15 morceaux de sucre, 2 gros œufs, 100 g de sucre en poudre, 100 g de farine, 100 g de beurre ou margarine, 1 c. à c. de levure chimique

Dans une casserole à revêtement antiadhésif, faire un caramel avec les morceaux de sucre et 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau. Lorsque le caramel a blondi, le verser dans un moule à manqué.

Incliner le moule dans tous les sens pour que les parois soient enduites de caramel.

Peler les pommes, les couper en gros quartiers et les disposer sur le caramel.

Dans une jatte, mélanger le beurre ramolli et le sucre, incorporer les œufs entiers, l'un après l'autre, puis la farine et la levure.

Bien mélanger. Verser cette pâte sur les pommes. Faire cuire 30 minutes à four chaud 210°C (thermostat 6). Laisser tiédir avant de démouler.

Gratin de pommes de terre et de petits pois à la crème



3 grosses pommes de terre, 150 g de petits pois, un pot de crème épaisse, 1 oignon, poivre, sel, noix de muscade, piment...

Coupez les pommes de terre et l'oignon en fines lamelles. À part, faites revenir dans une poêle, la crème avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Puis dans un plat qui va au four, mettez les pommes de terre avec la moitié des oignons puis ajoutez la crème que vous aurez mélangée avec le reste des oignons et enfin les petits pois. Terminez avec une légère couche de crème pour l'esthétique et pour finir, du fromage râpé. Faites cuire au four.

PARENTS, ENFANTS Réaffirmer les règles



Oublier que le rapport d'éducation n'est pas un rapport de séduction. L'éducation repose sur un système de règles qui doivent permettre à l'enfant de comprendre la différence entre ce qui est autorisé et ce qui est interdit et, par extension, entre le bien et le mal. Or, une règle n'en est une que si elle est assortie d'une sanction en cas de transgression. Mais si la sanction est le geste par lequel le parent vient réaffirmer la règle, cela sous-entend que celle-ci ait été posée au préalable comme étant un impératif. Le discours parental doit être sans ambiguïté : par exemple, plutôt que «je souhaiterais que tu répondes poliment», préférez «je te demande d'être poli». L'intonation, les regards et la gestuelle doivent aller dans ce même sens.

Dire «je t'interdis de sortir» avec la même voix que «je te propose de rester avec nous», ou sourire en affirmant «ce que tu as fait est dangereux», c'est faire perdre toute crédibilité à l'injonction. Ne sachant plus s'il a affaire à un souhait, à une demande ou à un impératif, l'enfant désobéit sans le savoir, et se sentira injustement puni.

A tout âge, les privations sont les sanctions les plus efficaces. Mais pas n'importe quelle privation : il faut viser des activités stériles (télé, jeux vidéo, sorties...) et non celles qui lui permettent de s'épanouir ou qui lui sont vitales (sport, art, nourriture).

Le recours à des punitions qui engagent le corps : ranger, nettoyer... Pourquoi ? Parce que le but d'une punition est de soulager l'enfant d'une culpabilité ; il sait qu'il a mal agi et s'en veut. En fournissant un effort, il se débarrasse physiquement du poids de cette culpabilité. Il se «dépense» pour «payer sa dette». Ces punitions sont surtout valables pour les enfants de plus de 5 ans.

Concernant les plus petits, l'attention et la présence de leurs parents étant leur principale satisfaction, il leur suffit d'en être privé quelques minutes pour se sentir très punis !. Aux punitions classiques s'ajoutent toutes celles que les parents sauront inventer. L'essentiel est que la punition reste rare. Elle ne doit venir qu'en ultime recours, quand le rappel de la règle et les explications n'ont pas suffi. Sinon, le risque est d'entrer dans un rapport de conflit permanent où le parent sera contraint d'aller sans cesse dans la surenchère punitive.

Hydratation des pieds

Les pieds étant dépourvus de glandes sébacées, ils ne s'hydratent pas naturellement. Une astuce consiste à les masser régulièrement soit avec :

- un lait corporel de massage hydratant ou une huile essentielle
- pour les pieds secs avec du beurre de karité en insistant particulièrement sur les



talons et la plante des pieds. Ce type de massage favorise la relaxation, stimule la circulation sanguine et détend l'esprit car il ne faut pas oublier que de nombreuses connexions nerveuses sont établies dans le pied.