

Sablés au miel



Photos : DR

220 g de beurre, 125 g de miel, 1 pincée de sel,
500 g de farine

Mélanger le beurre et le miel avec 1 pincée de sel.
Ajouter par cuillérées 500 g de farine et pétrir à la
main. Découper les sablés dans la pâte étalée et les
cuire à four doux sur une tôle farinée.

Soins des dents



Règle de base :
un brossage
après chaque
repas, d'une
durée de trois
minutes. Une
petite astuce :
c'est également
la durée
moyenne d'une
chanson à la
radio...
Utilisez du
dentifrice au
fluor et
choisissez une
brosse à dents
souple.
L'efficacité des
brosses à dents
électriques est
prouvée, mais à
condition de ne
pas réduire la
durée de
brossage.

Pour prévenir la coloration exogène, celle à la surface de la dent, évitez tout ce qui contient du tanin, responsable de la teinte jaune ou grisâtre des dents. Cette substance d'origine végétale est présente dans le café, le thé.

Le thé au citron est particulièrement déconseillé car l'acidité provoque une déminéralisation superficielle de l'émail qui favorise la pénétration des agents colorants. Le tabac est, comme chacun sait, à bannir. Vous pouvez utiliser un dentifrice contenant du bicarbonate de sodium, très efficace mais trop agressif s'il est utilisé à l'état de poudre.

Enfin, demandez un détartrage et un polissage à votre chirurgien dentiste.

Trucs et astuces

**Comment enlever une
tache d'eau (ou une
autre tache de liquide)
sur une table en
bois...**

Il suffit de mélanger de la cendre de cigarette avec de l'huile d'olive, faites une pommade et frotter avec le doigt puis essuyer avec un chiffon doux ...

**Rhume qui n'en finit
pas ?**

Imbiber un gant d'eau tiède (plus vers le chaud), l'essorer un peu, le mettre sous votre nez et renifler l'eau de façon à ce que votre nez en soit plein.

**Retirer une mauvaise
odeur des toilettes
très rapidement :**

Il vous suffit de craquer



une allumette et le
résultat est immédiat.
Attendez d'être
vraiment gêné puis
mouchez-vous.
Renouveler l'opération
si nécessaire. Ce n'est
pas très esthétique
mais en tout cas ça
fonctionne.

**Pour les glaces de
salle de bain embuées**



La solution est la
suivante : les nettoyer
vaguement avec un
peu de démaquillant.
Un peu sur un coton, et
la buée vous laissera
tranquille pour quelque
jours.

**Pour enlever une
tache d'huile d'un
vêtement**

Il suffit d'étaler un peu de talc sur la tache et cette dernière sera absorbée par le talc et hop c'est disparu !

PARENTS ENFANTS Veux-tu être mon ami ? (sur Facebook)



Qui a envie de répondre non à une si gentille question ? Personne. On se sent dans la peau du méchant si l'on dit non ou si l'on laisse cette question sans réponse. Pourtant, ce serait parfois la meilleure solution !

Mes parents peuvent-ils être mes amis ?

À première vue, oui. Quand on s'entend bien avec ses parents, pourquoi ne pas être leur ami ? Et bien, parce que les parents sont des parents. Ils sont d'une autre génération. Et tous les psys vous le diront, une certaine étanchéité est nécessaire entre parents et enfants. Pour les parents, les enfants resteront toujours des enfants.

Alors, sur Facebook aussi, ils ont tendance à vouloir superviser la vie de leurs rejetons. Ils sont au courant de leurs sorties, de leurs écarts, de leurs blagues idiotes...

Et ne se privent pas pour le dire. Avoir des parents amis, ça peut empêcher de s'autonomiser et entraîner un sentiment d'étouffement : même quand ils sont loin, ils ont un œil sur vous !

Il semble préférable de ne pas les inviter sur Facebook et de ne pas les accepter comme amis. Et même dans ce cas, attention aux profils Facebook qui ratissent très large. Si les amis de vos amis peuvent consulter votre profil, et que vous avez 7 687 amis, votre intimité n'est plus qu'un rêve.

Et quand on est parent, il est conseillé de comprendre que si votre enfant ne vous accepte pas comme ami, c'est qu'il est bien dans sa peau. Il est suffisamment autonome pour se débrouiller et pour réaliser qu'il a besoin d'espace.

Riz chinois



**2 tasses de riz cuit, 1 œuf battu, 1 brocoli
coupé en petits morceaux (surgelé), 2 poivrons
coupés en dés, 1 carotte coupée en petits
morceaux, 1 c. à s. de sauce soja, 1 gousse
d'ail hachée, 1 oignon haché, 1 c. à s. de persil,
2 c. à s. d'huile d'olive**

Dans une poêle, cuire l'œuf en omelette dans un peu d'huile. Laisser refroidir et couper en dés. Faire revenir l'oignon et l'ail dans le restant d'huile. Ajouter le riz, préalablement cuit, et incorporer le reste des ingrédients, ainsi que l'omelette en dés. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Neutraliser un bouton d'acné



Pour neutraliser sa venue, passez un glaçon quelques secondes sur le bouton naissant. Cela suffit parfois à stopper son évolution.

Astuce beauté contre l'acné

Pour atténuer l'acné, faites-vous un masque composé d'un avocat et d'un citron.

Pressez le citron, broyez l'avocat, mélangez les deux et appliquez sur le visage pendant 10 à 15 min. Rincez à l'eau.