



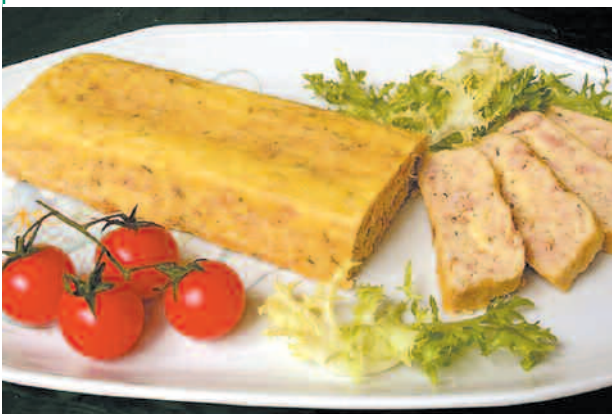
## Geste beauté Le gommage

**Le gommage doit être fait régulièrement, au moins une fois par semaine : le gommage est un geste simple, irremplaçable. Eliminant les cellules mortes de la surface de l'épiderme, il laisse la peau douce, unie, progressivement plus ferme et plus réceptive aux soins appliqués ensuite.**

Dans l'idéal, vous ferez suivre votre gommage d'un masque pour en amplifier les effets. Un geste à adopter dès l'adolescence et à conserver toute sa vie. Faites votre gommage avec des gestes très doux, sans frotter votre peau, ce qui risquerait de distendre les tissus. Faites profiter également votre cou, votre décolleté et vos mains de vos gommages.

Autre secret : une fois par semaine, offrez également à votre peau les bienfaits d'un masque. Peau déshydratée, éclatante, pure ou apaisée, tous ont un effet immédiatement visible et complètent idéalement vos soins quotidiens.

## Pain de thon



**Une boîte de thon au naturel, 2 œufs, 1 citron, 4 c. à c. de concentré de tomates, 4 c. à c. de crème fraîche, sel, poivre, 1 botte de persil**

Egoutter le thon, le mixer pour obtenir une purée (ou bien l'écraser à la fourchette). Hacher le persil.

Dans un saladier, mélanger la purée de thon avec les œufs battus, le concentré de tomates, la crème fraîche, le persil et le jus de citron. Saler, poivrer. Verser le tout dans un petit moule à cake. Couvrir avec un papier d'aluminium et mettre à cuire au four pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Le centre doit être souple mais pas trop liquide. Laisser refroidir puis mettre au frais pendant 2 heures. Servir froid accompagné d'une sauce tomate.

## Mayonnaise hypocalorique



**500 ml d'eau, 2 c. à s. de vinaigre, 3 c. à s. de fécule de pomme de terre, 1 jaune d'œuf, 1 c. à s. de moutarde, 2 c. à s. de crème fraîche.**

Faire bouillir l'eau et le vinaigre. Diluer la fécule de pomme de terre avec un peu de liquide et l'ajouter au mélange. Laisser refroidir cette pâte. Ajouter le jaune d'œuf, la moutarde et la crème fraîche. Vérifier l'assaisonnement. Conservation : au frais dans un bocal bien fermé pendant huit jours.

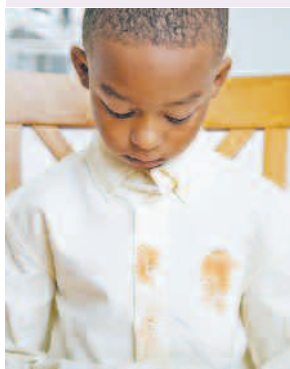
## Trucs et astuces

### Tache de bulles de savon

Diluez les taches par tamponnements avec un linge imbibé d'eau et de quelques gouttes de vinaigre blanc. Lavez. Rincez soit à l'eau courante, soit à l'aide d'un linge humide.

### Tache de café

Frottez du savon de Marseille à peine humide sur la tache. Laissez le savon agir puis émulsionnez. Ou appliquez de la glycérine tiédie sur la



tache puis rincez avec de l'eau légèrement vinaigrée.

On peut également enlever ces taches avec un linge imbibé d'un mélange eau-alcool (50/50) puis avec du vinaigre blanc. Sur la soie frottez la tache avec un linge imbibé de glycérine, rincez ensuite avec de l'eau tiède. De l'eau additionnée d'alcool à 90° donne également de bons résultats.

Sur la laine, tamponnez la tache avec un linge imbibé d'ammoniaque et de glycérine diluée dans l'eau (1 part de glycérine pour 6 d'eau).

### Tache de carottes sur un vêtement de bébé



Sur un tissu en coton blanc, enlevez la tache en la tamponnant avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Rincez. Sur un tissu fragile, enlever la tache avec un linge humecté d'alcool à brûler ou d'eau additionnée d'ammoniaque.

## Cake aux abricots séchés



**200 g d'abricots séchés, 3 œufs, 200 g de beurre, 300 g de farine, 125 g de sucre, 1 sachet de levure**

Coupez les abricots séchés en petits morceaux et mettez-les dans un bol avec 15 cl d'eau chaude. Faites gonfler 1 min 30 au micro-ondes ou sur feu très doux. Mélangez la farine, la levure et une pincée de sel. Mélangez le sucre, les œufs et le beurre fondu. Ajoutez-y en alternance la farine puis le jus de trempage des abricots. Ajoutez ensuite les abricots. Versez la pâte dans un moule beurré et faites cuire au four environ 40 min à 200°C (th.6).

## Mon enfant mord : comment réagir ?



**Les petits enfants mordent, c'est normal. C'est leur façon à eux de s'exprimer. Même s'il ne faut pas les encourager à continuer, il faut savoir quelle attitude adopter face à notre petit mordeur...**

L'attitude que nous adoptons quand notre enfant mord est très importante. De notre réaction dépendra la sienne. C'est sûr que ses petites dents peuvent faire mal si elles se referment sur notre doigt ou notre joue. Surtout, nous ne devons pas le mordre en retour, il gardera en tête que tout le monde mord et que c'est une attitude normale. Il en oubliera même la douleur. Quand notre enfant mord, c'est sa manière à lui d'exprimer ce qu'il ne peut dire par les mots. Il s'agit surtout d'une impulsion. Bien entendu, s'il est à la crèche, cela peut causer des ennuis.

Les parents des enfants mordus ne verront pas cela d'un bon œil. N'oublions pas qu'un enfant qui mord ses petits camarades n'est pas un enfant mal élevé ou méchant. C'est un aspect que beaucoup de personnes négligent. Mais pas question pour autant de laisser notre enfant agir ainsi même par jeu. Nous devons lui dire et lui faire comprendre qu'il ne faut pas mordre sans lui crier dessus.

Une des manières de le lui faire comprendre est de lui montrer les traces que ses petites dents ont laissées sur nous et lui faire savoir que ses morsures font mal.