



Les couleurs, elles en disent long sur vous

Le jaune

Les personnes dynamiques qui détestent le jaune savent parfaitement qui elles sont et ce qu'elles veulent. Vous êtes très motivée et votre sens du devoir est bien développé et encourage votre entourage à vous suivre.

Conseil : Essayez d'alléger vos journées et de profiter de quelques instants de détente ; n'oubliez pas de savourer les petits bonheurs de la vie ! Ne pensez pas uniquement à l'avenir : profitez aussi de l'instant présent !

Le noir

Vous refusez de laisser vos émotions envahir votre façon rationnelle de voir les choses. C'est un avantage qui fait de vous une conseillère hors pair : on vient vers vous pour obtenir un avis franc et direct.

Conseil : Pour les questions émotionnelles, comme celle de savoir si vous voulez un troisième enfant, écoutez plutôt votre cœur ; c'est son jugement qui vous éclairera...

Le vert

Indépendance et individualité, vous prenez en même temps soin des autres et faites tout pour leur rendre service. Le problème : vous avalez trop de couleurs et votre colère explose quand personne ne s'y attend !

Conseil : Au lieu d'attendre que les autres lisent dans vos pensées, exprimez plutôt vos besoins et donnez à vos proches la chance de faire quelque chose pour vous !

Le rouge
Lorsque vous parlez, les gens vous écoutent, car vous avez l'esprit très analytique qui vous permet de bien exprimer vos pensées. En plus, vous attirez les autres, car ils savent qu'ils peuvent compter sur vous pour garder leurs secrets. Vous êtes la confidente préférée de tous.

Conseil : Lorsque vous prêtez l'oreille aux plaintes de quelqu'un, assurez-vous d'abord que vous êtes sur la même longueur d'onde que lui. Ensuite, que vous exprimiez votre accord ou votre désaccord, il n'en sera que plus admiratif !

Le blanc

Vous êtes douée d'une écoute qui attire les gens vers vous. Capable de vous mettre à la place des autres, vous ressentez ce qu'ils pensent. Vous savez désamorcer des conflits en jouant les arbitres infailibles.

Conseil : Dans le doute, posez-vous la question de ce que vous feriez si personne ne comptait sur votre avis. Vous discernerez alors vos priorités avec plus de clarté.

Parmentier végétarien



**4 pommes de terre, 1 poireau, 3 carottes,
2 branches de céleri, champignons,
2 oignons, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive**

Eplucher les carottes, le céleri, les champignons, les oignons et l'ail. Passer l'ensemble au mixeur. Préchauffez le four à 220°C.

Couper les pommes de terre et les poireaux, et les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Ecraser les pommes de terre et les poireaux jusqu'à obtenir une purée.

Mettre les cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faire cuire les légumes mixés pendant 10 minutes.

Mettre les légumes puis la purée dans un plat à gratin. Enfourner 35 minutes à 220 degrés.

Trucs et astuces

Délustringer un tissu

Quand un tissu est lustré, ce n'est pas beau et si c'est un vêtement, c'est importable mais ça ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a rien à faire.

Pour ravoiler le tissu, il faut prendre une cocotte, la remplir d'eau et la faire bouillir. Tendre le tissu au-dessus pour qu'il prenne la vapeur d'eau et le lustrage devrait partir tout seul.

Nettoyer une hotte en aluminium



Quand la hotte de la cuisine est en aluminium, on peut la nettoyer facilement de façon régulière.

Il faut enlever les traces avec un peu d'huile de cuisine imbibée dans un papier essuie tout. Frotter et essuyer.

On peut refaire cette opération une fois par semaine pour avoir une hotte toujours propre.

Désinfecter un micro-ondes

Quand on veut nettoyer un four micro-ondes et le désinfecter en même temps, il existe une solution simple et naturelle. Il faut mettre dans une tasse allant au micro, un quart de vinaigre et trois quarts d'eau. Faire tourner une minute et nettoyer normalement.

Eviter que les rideaux blancs ne virent au jaune

Les rideaux blancs sont jolis et font de l'effet quand ils sont propres mais lorsqu'ils jaunissent, ce n'est pas très esthétique.

Pour éviter que les rideaux blancs ne virent au jaune, il suffit de les faire tremper dans de l'eau mélangée à un paquet de levure chimique.



Gâteau à la noix de coco



Pour la pâte : 250 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 5 œufs, 200 g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanille, 250 g de beurre, 1 tasse de lait, 180 g de poudre de noix de coco

Pour la décoration : 20 g de poudre de noix de coco,

Pour le nappage : 1/4 de confiture d'abricot

Battez les jaunes d'œufs en mousse. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et travaillez ce mélange qui doit avoir la consistance d'une crème. Incorporez le beurre ramolli, coupé en petits morceaux, puis, par petites quantités, le mélange tamisé farine-levure en alternant avec le lait froid et la poudre de noix de coco. Battez les blancs d'œufs en neige très ferme, glissez cette neige sur la masse des jaunes et mélangez délicatement. Beurrez et farinez un moule à manqué, répartissez la pâte et faites cuire à four chaud th.7 (210°C) une heure environ. Démoulez aussitôt. Badigeonnez le gâteau refroidi avec la confiture d'abricot légèrement chauffée et saupoudrez-le de noix de coco.

Les risques de la grossesse tardive



Si la grossesse tardive est courante aujourd'hui, elle ne doit pas être prise à la légère. Elle demande une attention toute particulière et les femmes qui l'envisagent doivent se poser les bonnes questions avant de mettre au monde leur bébé.

D'où il est important que les futures mamans s'informent des risques inhérents à la grossesse tardive afin de leur permettre de planifier leur maternité en toute connaissance de cause.

Les risques pour le bébé

Une femme peut tomber enceinte jusqu'au moment de la ménopause, tant que la femme a ses règles et une activité sexuelle. Mais à un âge avancé, la grossesse présente un peu plus de risques pour le bébé.

- Les risques de fausse couche et d'accouchement prématuré augmentent.
- Le poids du nouveau-né est souvent faible par rapport à la normale.
- Le risque de mortalité périnatale augmente.
- Parfois le nouveau-né présente des anomalies congénitales, des malformations et même un retard mental.
- Décollement prématuré du placenta.