

## Trucs et astuces

▲ **Atténuer les poches sous les yeux** : Laissez poser une compresse de lait demi-écrémé 10 min sur chaque œil .

▲ **Atténuer les vergetures** : mélangez un demi-avocat, une cuillère à soupe de jus de citron et de miel puis appliquez cette crème. Très efficace !

▲ **Enlever une tache de sang** : Tamponnez la tache avec un coton imbibé d'un mélange d'eau et d'aspirine. Lavez ensuite à l'eau froide.

▲ **Ôter le jaune des voilages** : ajoutez à l'eau de rinçage 3 paquets de levure chimique.



▲ **Tabac** : Si vous attendez la visite de fumeurs, placez des coupelles remplies d'eau et contenant une éponge. Elles aspireront la fumée et neutraliseront l'odeur. Parfumez l'eau avec des huiles essentielles pour joindre l'utile à l'agréable.

▲ **Taches** : Le shampoing est un excellent produit détachant avant lavage... et bien moins cher ! Un produit antitache très efficace.

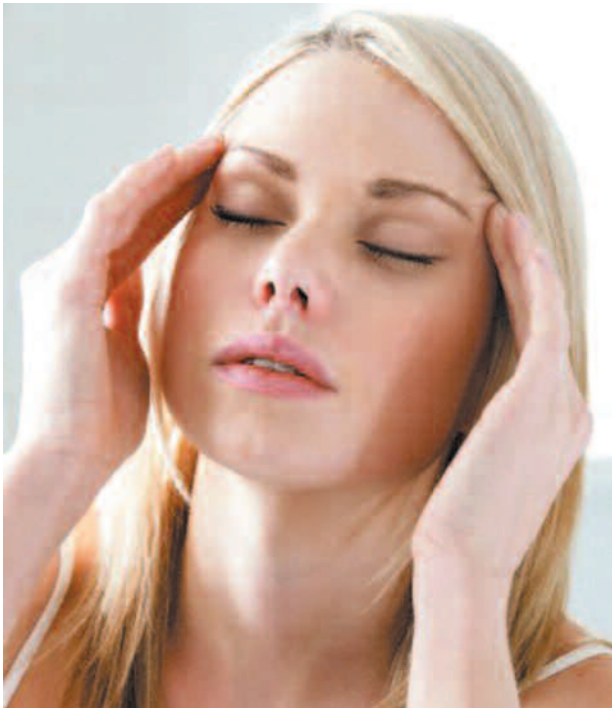
▲ **Teint** : Pour avoir un teint de jouvencelle, buvez chaque matin un verre de jus de raisin. Une décoction de thym, utilisée comme lotion sur le visage, rendra votre peau lumineuse et fraîche.

▲ **Téléphone** : Gardez à côté du téléphone une liste de numéros d'urgence, un stylo, et un bloc-notes. Dans la panique, on oublie souvent les numéros les plus courants. Votre liste vous sera utile dans ces moments-là.



## Beauté

### Détendre les yeux fatigués et le regard triste



Photos : DR

**Cet exercice stimule la circulation sanguine du contour des yeux et fortifie les muscles des paupières. Il agrandit les yeux, donne de l'éclat au regard et réduit les poches et les cernes sous les yeux.**

1- Posez aux coins internes et externes de chaque œil le majeur et l'index de chaque main. Exercez une pression sur les coins internes et externes des yeux gardés ouverts et poussez la paupière intérieure le plus

haut possible. L'effort occasionne le tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements.  
2- Posez uniquement les index aux coins externes

des yeux et fermez les yeux en pressant fortement les paupières l'une sur l'autre. Comptez jusqu'à 20 tout en sentant les vibrations dans les coins externes. Relâchez. Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.

## Bouchées à la reine



**6 bouchées à la reine, 250 g de filet de dinde, 200 g de champignons émincés, 40 g de beurre, 30 g de farine, 40 cl de bouillon de volaille, 10 cl de crème fraîche**

1. Coupez la viande en petits morceaux. Faites-la cuire 8 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez la farine et laissez cuire pour former un roux. Délayez petit à petit le mélange avec le bouillon de volaille chaud. Salez légèrement et poivrez.
3. Incorporez la crème puis ajoutez la dinde et les champignons.
4. Répartissez la garniture dans les bouchées à la reine. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

## Délice au citron



**Pour la pâte : 250 g de farine, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 2 jaunes d'œufs + 1 œuf entier, 1 pincée de sel**  
**La crème : 200 g de sucre, 200 g d'amandes en poudre, 75 g de beurre, 2 citrons**  
**Garniture : 2 c. à s. de gelée de citron, 3 blancs d'œufs, 100 g de sucre**  
**Cuisson : 40 minutes + 10 minutes pour la meringue**

**La pâte** : Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel. Faites une fontaine, versez le beurre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Pétrissez à la main puis étalez au rouleau. Foncez-en un moule à tarte.

**La crème** : Dans un bol, mélangez à la spatule en bois la poudre d'amandes, les œufs et les 2 blancs, le beurre ramolli, le zeste râpé et le jus des citrons. Versez sur le fond de pâte crue. Enfournuez à 150° (th.5), pendant 40 minutes.

**La garniture** : Quand le gâteau est cuit, badigeonnez le dessus de gelée de citron. Battez en neige ferme les blancs d'œufs et ajoutez le sucre petit à petit. Recouvrez le gâteau puis passez au four pendant 10 minutes. Servez ce gâteau froid.

**Conseils** : Vous pouvez préparer ce gâteau la veille et faire la meringue au dernier moment.

## Forme

Pieds gonflés, jambes lourdes et œdèmes en tous genres... sont votre lot quotidien ! Bien que la rétention d'eau soit très banale surtout chez les femmes (cycle hormonal oblige), cette impression d'être «bouffie» n'est jamais très agréable.

**Pour tenter d'y remédier**

- Répartissez votre consommation d'eau dans la journée : si vous buvez par petites quantités et régulièrement, vous éliminerez plus facilement.

- Limitez votre consommation de sel en goûtant vos aliments avant de les resaler.

Pour en relever le goût, utilisez plus d'épices.

Limitez aussi les aliments



qui contiennent naturellement beaucoup de sel comme les fromages, les charcuteries... ainsi que certaines eaux gazeuses.

- Favorisez votre circulation sanguine : portez des vêtements

amples qui ne vous serrent ni à la taille ni aux chevilles, évitez les endroits surchauffés en particulier ceux munis d'un chauffage au sol (la chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui ne favorise pas une bonne

circulation sanguine), et surélevez vos jambes lorsque vous dormez ou regardez la télévision pour favoriser la circulation sanguine.

- Favorisez votre circulation lymphatique : faites de la marche à pied ou du vélo (d'appartement, ça marche aussi), nagez... En bref, faites du sport ! Si ces conseils ne suffisent pas, consultez votre médecin traitant qui déterminera si un traitement par veinotonique ou par diurétique est nécessaire. Selon la cause de la rétention d'eau, il peut aussi vous conseiller des drainages lymphatiques manuels.

## Question

### Il faut manger plus légèrement le soir ?



**FAUX.** Si le déjeuner est complet avec une entrée et/ou un dessert, un plat de viande et légumes, un fromage et du pain, le repas du soir sera plus léger. Par exemple, il sera composé d'un potage et/ou d'un plat de légumes, éventuellement d'un œuf à la coque ou d'un reste de

viande, puis d'un laitage et d'un fruit accompagné de pain.  
En revanche, si votre déjeuner se résume à un sandwich, le dîner devra compenser les manques du midi avec des crudités ou de la salade, un complément de viande ou de poisson ou d'œufs accompagnés de légumes, un ou

deux produits laitiers (fromage sur les légumes et un yaourt par exemple), un fruit et du pain. Et si vous trouvez ce dîner trop copieux, faites une collation dans l'après-midi avec un fruit et un laitage, ce qui permet de compléter le sandwich sans charger le dîner.