

Trucs et astuces

Cuisiner rapidement

Quand on travaille en semaine, on n'a pas le temps de cuisiner alors il faut que ce soit rapide.

Il suffit de prendre un peu de temps le week-end pour éplucher tous les légumes de la semaine et les mettre dans des boîtes au congélateur.

Attendrir une viande

Un doute sur le côté tendre d'un steak ou d'un rôti ? Une fois cuit, il sera trop tard ! En effet, les fibres musculaires se rétractent pendant la cuisson. Pour éviter cela, mettre le steak dans un sac de congélation et taper dessus à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Pour le rôti, piquez-le à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette dans tous les sens et préférez une cuisson à point. Résultat garanti.

Pour que votre chat devienne propre



Vous venez d'adopter un chat ou chaton et il ne va pas dans sa litière ? Eloignez sa caisse de son coin repas, mettez quelques gouttes d'eau de javel. En sentant cette odeur votre chat ira directement faire ses besoins dans sa caisse, ils adorent l'odeur de la javel !

4 idées pour pratiquer massages et gymnastique du visage !



Photos : DR

Faites ces massages rapidement le soir, en appliquant votre crème, ou plus longuement, de temps en temps, en utilisant une huile faciale adaptée (huile de germe de blé, huile d'amande, d'abricot ou encore l'huile de jojoba...).

1) Pour vos yeux

Massage : Sur vos tempes, pratiquez de légères pressions circulaires. Puis tapotez du coin interne de l'œil vers l'extérieur. Enfin, pincez vos sourcils de l'intérieur vers l'extérieur également. A répétez 5 à 10 fois.

Gym : Fixer un point sur votre gauche quelques secondes, puis sur votre droite et enfin en haut et en bas. Répéter l'exercice deux fois.



2) Pour le front

Massage : Placez les bouts des doigts au milieu du front, au-dessus des sourcils, puis faites-les glisser lentement vers les tempes jusqu'à la racine des cheveux. Répétez en déplaçant la zone de massage un peu plus haut de façon à masser tout votre front.

Gym : Fermer un œil puis l'autre en gardant une main sur le front de façon à ce que celui-ci reste lisse. Répétez 10 fois.

3) Pour les lèvres

Massage : Pratiquez des mouvements circulaires sur le pourtour des lèvres

Petite astuce : Le contour des lèvres étant fragile, vous pouvez y appliquer votre crème contour des yeux !

Gym : formez alternativement un O puis un E avec les lèvres, trente fois.

4) Pour l'ensemble du visage

Massage : On commence par un massage en douceur : avec le pouce et l'index, pincez légèrement votre peau des joues vers les tempes puis du menton vers la bouche. Puis glissez du bout des doigts des ailes du nez vers le front.

Gym : Ouvrez la bouche en A puis avec une main, exercez une pression comme si vous souhaitiez refermer votre mâchoire. Maintenez quelques secondes. A renouvelez 3 à 5 fois.

Question

Mettre trop souvent du vernis abîme-t-il les ongles ?

Il ne faut pas garder son vernis à ongles plus d'une semaine, au-delà c'est mauvais car l'ongle devient poreux et absorbe les pigments du vernis. C'est alors qu'il jaunit. Il faut donc veiller à retirer son vernis à ongles toutes les semaines. On peut ensuite remettre une base puis renouveler l'application.

Les effets du sucre

Ces derniers sont nombreux, notamment sur :

- Les caries dentaires et la mauvaise haleine. En effet, les aliments sucrés favorisent le développement de bactéries, à l'origine de la mauvaise haleine.
- La prise de poids notamment au niveau des cuisses et des hanches. Par ailleurs, le sucre peut agir comme une drogue. Sa consommation procure une sensation de plaisir et d'apaisement. Cependant, réapparaît très rapidement un manque et donc une nouvelle envie de sucre accompagnée de fringales de plus en plus importantes... difficile de sortir du cercle infernal.

Madeleines à l'orange

1 orange, 200 g de beurre, 3 œufs, 120 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 3 c. à s. de miel, 60 g de lait, 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique



Faites fondre le beurre à feu doux et laissez-le refroidir.

Dans un récipient fouettez durant 5 min les œufs avec le sucre, le miel et le lait.

Incorporez à la spatule la farine et la levure tamisées. Râper le zeste de l'orange préalablement lavée et incorporez-le à la pâte.

Pour terminer, incorporez le beurre refroidi.

Placez la pâte à madeleines 30 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180°C.

Graissez et farinez vos moules à madeleines et disposez la pâte à madeleine au 3/4 de chaque empreinte.

Enfournez les moules à madeleines de préférence sur la grille du four durant environ 10 min à 180°C.

Qu'est-ce que la rubéole ?

La rubéole est une infection contagieuse due à un virus qui provoque de la fièvre et une éruption cutanée. Elle survient le plus souvent chez l'enfant, chez qui elle est habituellement sans gravité. Par contre, c'est une infection potentiellement grave lorsqu'elle survient chez une femme enceinte qui n'est pas immunisée, car la rubéole peut entraîner des malformations de l'enfant qu'elle attend. Il existe un vaccin combiné contre la rougeole, les oreillons et la rubéole qui permet de se protéger contre cette maladie.

La rubéole est causée par un virus très contagieux

Le virus de la rubéole se transmet par l'air ou le placenta.

La transmission de l'infection se fait par voie respiratoire lors de toux, éternuements, mouchage, contact par des mains contaminées par des objets contaminés par des sécrétions du nez ou de la gorge (jouets, mouchoirs, etc.).

Chez la femme enceinte, la transmission du virus de la rubéole au fœtus se fait à travers le placenta.

Quand le malade est-il contagieux ?

La semaine qui précède le début de l'éruption cutanée. Pendant au moins quatre



jours après le début de l'éruption cutanée.

Comment est diagnostiquée la rubéole ?

La rubéole peut souvent être confondue avec la rougeole ou la scarlatine. Un test sanguin est la meilleure façon de vous assurer que la maladie est bien la rubéole.

Une infection passée de rubéole immunise-t-elle une personne ?

Oui. Avoir eu la maladie une fois protège contre une nouvelle infection.

Bons conseils pour soigner la rubéole

Emploi d'antipyrétique (paracétamol) pour faire diminuer la fièvre, surtout chez les enfants en bas âge, chez qui la fièvre ne doit en aucun cas dépasser les 38,5°C.

Riz pané crémeux à l'emmental



200 g de riz, 20 cl de crème fraîche liquide, 100 g d'emmental, 1 litre de bouillon de volaille, sel et poivre, 2 œufs, farine, huile, 300 g de chapelure

Faire bouillir le bouillon de volaille. Ajouter le riz et le cuire 15 à 18 minutes, égoutter.

Faire réduire la crème, ajouter l'emmental, assaisonner.

Mélanger le riz, la crème et l'emmental. Etaler sur une plaque sur 2 cm d'épaisseur environ. Conserver au froid puis détailler selon la forme voulue.

Battre les œufs en omelette dans une assiette creuse et incorporer l'huile. Mélanger jusqu'à homogénéité.

Passer le palet dans la préparation d'œufs, puis dans la farine, puis dans la chapelure. Les faire sauter dans une poêle avec du beurre ou les frire dans de l'huile.

■ L'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires.

■ L'hypoglycémie et le diabète.

■ Les sautes d'humeur, la fatigue et le stress. Le sucre stresse et fatigue donc l'organisme en modifiant brutalement le taux de la glycémie auquel il doit répondre en mettant en place des mécanismes compensateurs. Par ailleurs, l'apport brusque et court déclenche une surproduction de cortisol (l'hormone du stress) provoquant irritabilité, inattention et déprime. En limitant le sucre, votre glycémie sera plus stable et vous vous sentirez plus en forme !