

Trucs et astuces

Pour bien laver vos pulls mohair ou angora :

- Utilisez un shampoing pour bébé !
- Préconisez aussi de l'eau de lavage juste tiède.
- Ensuite ne laissez pas tremper votre pull.
- Essorez-le délicatement et posez-le à plat sur une surface absorbante. (par exemple sur une serviette de bain).

- Le fait d'étendre le pull sur un étendoir peut détendre la laine et déformer le pull.



- Afin d'empêcher que vos pulls en laine angora ne perdent leurs poils :

- prenez un sac en plastique et enfermer votre pull dedans.
- Mettez-le 48h au fond de votre freezer.

Autre astuce pour éviter que le pull angora ou mohair ne perde ses poils :

- Munissez-vous d'une bouteille de laque fixative pour les cheveux.
- Pulvérisez à une trentaine de centimètres du pull pour éviter de le tremper.
- Si vous ne vaporisez pas de trop loin, la laque vous fera comme une couche de colle invisible.

Comment faire pour acheter les produits qui nous vont bien

Combien de fois vous êtes-vous trompée lors d'un achat de parfum, de fond de teint, de rouge à lèvres ? Quels sont les secrets pour ne plus se tromper ? Voici quelques conseils pour ne plus faire de mauvais achats...

Le rouge à lèvres

Le premier conseil c'est de tester. Un rouge à lèvres peut être joli sur le présentoir mais jurer avec votre carnation. Mais un rouge à lèvres ne se teste pas sur les lèvres. Car attention à la prolifération des microbes et des bactéries des autres... Le mieux c'est de le tester sur le dos de sa main et de la rapprocher du visage pour voir l'effet que cela donne.

Le fond de teint



Photos : DR

Le truc c'est de ne pas le tester sur le poignet car celui-ci ne prend que rarement le soleil, contrairement à notre visage. L'idéal c'est le dos de la main ou, mieux encore, le lobe de l'oreille. Le fond de teint

ne doit pas se voir, il doit être ton sur ton sinon bonjour l'effet masque ou pire, si vous transpirez un peu ça devient une catastrophe.

Le parfum

Un conseil : ne tester pas plus de 5 parfums, après votre nez ne distingue plus les odeurs. L'idéal c'est de le tester sur votre peau et laisser au parfum le temps de se révéler. Votre peau peut faire virer le parfum que vous trouvez à tomber sur votre meilleure copine. Donc il faut tester sur la peau idéalement sur le poignet.



Gâteau de semoule



4 œufs, beurre pour le moule, 1 tasse de lait, 1 tasse de sucre, 1 tasse d'huile d'olive, 2 sachets de levure chimique, 1 zeste de citron, 1 poignée de raisins secs, 4 tasses de semoule moyenne ou grosse

Pour le sirop : 6 tasses d'eau, 3 tasses de sucre, le jus d'un citron

Mélangez les œufs et le sucre avec un fouet (électrique), ajoutez le lait, l'huile, la semoule, la levure, le zeste de citron et les raisins secs. Battez bien le tout. Versez cette préparation dans un moule de 36 cm sur 26 cm préalablement beurré. Enfourez pendant 25 min. Versez dessus le sirop préparé pendant la cuisson du gâteau.

Est-il normal de perdre entre 100 et 200 cheveux par jour ?

Non. C'est beaucoup trop ! Nos cheveux se renouvellent en permanence. Il est donc normal d'en perdre 50 à 100 par jour, lors du shampoing notamment, du brossage, lorsque l'on s'habille, et tout au long de nos activités.



l'épaisseur de la peau et lui permet de rester souple et jeune. Au niveau du derme, elle augmente la synthèse des protéines et des fibres de collagènes, améliorant son élasticité, atténuant les rides. La vitamine B5 (acide pantothenique), présente dans tous les aliments (abats, œufs, viandes, poissons, légumes secs et céréales), indispensable à la préservation et à la réparation des cellules, participe aussi à son hydratation et sa souplesse. La vitamine B6 (germe de blé, abats, viandes, poissons, légumes) aide les peaux grasses ou les acnés peu sévères, car elle diminuerait la sécrétion de sébum. Le bêta-carotène, enfin, est précurseur de la vitamine A.

Bien mastiquer permet de manger moins

Vrai. Souvent, nous avalons tellement vite nos aliments que nous terminons notre assiette avant que le signal de satiété ait eu le temps de se rendre au cerveau. Il en résulte que nous avons peut-être mangé trop sans nous en rendre compte.



Riz cantonais



1 oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 1 dl d'huile, 300 g de riz, 200 g de petites crevettes décortiquées, 150 g de petits pois, 150 g de blanc de poulet cuit coupé en petits dés, sel et poivre, 2 œufs brouillés, 1 petit bouquet de persil plat

Faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile chaude. Ajouter le riz et le laisser un peu frire. Incorporer les crevettes, les petits pois et les dés de poulet. Verser 6 dl d'eau bouillante saler et poivrer. Bien mélanger, couvrir et cuire pendant environ 12 minutes à feu doux. Ajouter les œufs brouillés, mélanger. Saupoudrer de persil.

Les vitamines donnent une belle peau



Les vitamines sont souvent introduites en cosmétique, ce n'est pas un hasard... La peau subit des agressions qui produisent les radicaux libres, responsables, entre autres du vieillissement cutané. Mais les vitamines E (huiles végétales) et C (fruits et légumes), anti-

oxydants naturels, les piègent. La vitamine E améliore aussi l'hydratation et le transport des nutriments vers la peau. Avec l'âge, le renouvellement cellulaire de la peau diminue : l'épiderme s'amincit. La vitamine A (foie, épinards, carottes crues) régularise