

# A 40 ans, soyez resplendissante



Photos : DR

Avec l'aide de la cosmétique, de bonnes habitudes et quelques exercices tout simples, il devient de plus en plus facile de retarder les effets du vieillissement.

## Soigner le contour des yeux

Les paupières sont très

sollicitées, elles clignent, gonflent, dégonflent, se plissent (rires, sourires, pleurs), on les tire, on les frotte. Pas étonnant que les premières fines rides d'expression apparaissent et que la paupière supérieure s'affaisse. Tapotez délicatement les paupières inférieures et

supérieures avec un soin contour des yeux, deux fois par jour.

## Afficher un décolleté impeccable

Exposé aux variations climatiques, au rayonnement solaire l'été, au frottement des vêtements l'hiver, l'épiderme du cou et du décolleté s'étire à chaque mouvement de la tête. Comme il est très fin et pauvre en sébum, il se fripe rapidement et se ride, révélant l'âge aussi sûrement que les mains. Massez légèrement de bas en haut avec un soin nourrissant qui lisse les rides et reconstitue le film protecteur de l'épiderme.

## Chouquettes salées

**1/4 de litre d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 70 g de beurre, 120 g de farine, 3 œufs, 1 petite boîte de thon, 2 cuillères à café de persil**

Porter à ébullition l'eau, le beurre et le sel. Hors du feu, ajouter la farine en une seule fois, mélanger énergiquement avec une spatule en bois, puis remettre sur le feu jusqu'à ce que la pâte n'accroche plus les parois de la casserole. Hors du feu et avec un batteur ou un robot électrique, ajouter les œufs 1 par 1. Ensuite, ajouter le thon émietté, le persil. Bien mélanger. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7). A l'aide de 2 petites cuillères ou d'une poche à douille, faire des petits tas séparés de 2 cm sur une feuille de cuisson ou autre plat allant au four. Faire cuire environ 15 minutes à 200°C, puis baisser le four à 175°C (thermostat 6) et laisser cuire 20 minutes de plus. Il faut que les chouquettes soient bien rousses pour éviter qu'elles ne ramollissent à la sortie du four.

Pour finir... vous pouvez changer les ingrédients, mettre des olives, le fromage (comté, roquefort) et noix concassées, paprika ou autres épices, etc. Laissez vaguer votre imagination.



## Bien-être, le sommeil



Avec quelques conseils de bon sens et des compléments de vitamines

et de minéraux, vous retrouverez rapidement votre rythme de sommeil.

## Mousse aux abricots (micro-ondes)



**400 g d'abricots secs, 1 œuf + 1 blanc, 20 g de farine, 125 g de sucre, 1/4 de c. à c. d'extrait de vanille, 3 dl de lait, 3 c. à s. de crème fraîche épaisse**

Mélangez dans une jatte l'œuf entier, la farine, 25 g de beurre et l'extrait de vanille. Mettez le lait dans une autre jatte et faites-le chauffer pendant 2 minutes au four à micro-ondes à pleine puissance. Versez doucement le lait bouillant sur le mélange d'œuf et de farine en fouettant vivement. Filtrez cette préparation au-dessus de l'autre jatte. Faites cuire la crème pendant 2 minutes à pleine puissance en la fouettant à mi-cuisson. Sortez la jatte du four, mélangez et laissez refroidir. Pendant ce temps, rincez les abricots, étalez-les dans un plat et arrosez-les avec 30 cl d'eau. Couvrez les abricots de film adhésif, percez celui-ci. Faites cuire au four pendant 12 minutes à pleine puissance. Passez les abricots au mixeur ou au moulin à légumes, grille fine. Ajoutez-y du sucre. Laissez refroidir. Incorporez la première crème et la crème fraîche à la purée d'abricots. Ajoutez le reste du sucre. Battez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez-le délicatement à la préparation à l'aide d'une cuillère à soupe. Répartissez la mousse dans des coupes individuelles et laissez pendant au moins deux heures au réfrigérateur.

## Trucs et astuces

### Pour éviter aux vêtements de déteindre

Vous avez un vêtement qui risque de déteindre ? Mettez du vinaigre blanc, ça fixe les couleurs !

### Stopper la mousse

Il arrive trop souvent, que lorsque l'on fait la vaisselle, l'éponge sur laquelle l'on met du produit vaisselle se met à mousser et impossible de la rincer, sans utiliser des litres d'eau. Il suffit de frotter l'éponge imbibée de produit vaisselle avec du savon (n'importe lequel) et de la malaxer quelques secondes, puis rincer. Résultat garanti.

### Taches de graisse sur les vêtements



Pour enlever une tache de graisse qui date sur un vêtement, versez-y du liquide vaisselle, laissez pauser quelques minutes et lavez au lave-linge après avoir rincé un peu à l'eau.

### Désodoriser une planche à découper



Pour désodoriser une planche à découper, frottez-la à l'aide d'une moitié de citron. Pour les odeurs persistantes, trempez-la durant une heure dans un bain de vinaigre blanc. Rincez-la à l'eau claire et faites-la sécher.

## Pierre d'alun, la pierre miracle pour toute la famille !

La pierre d'alun, grâce à ses composants si particuliers, exerce des effets très positifs sur la peau. Non seulement elle peut servir d'anti-transpirant, mais peut également être utilisée comme savon adoucissant et antiseptique à la fois. Elle resserre les pores de la peau, régularise la transpiration et devient ainsi un genre de déodorant

naturel. La pierre d'alun peut également servir de médicament. Elle peut, par exemple, servir d'antiseptique pour les petites plaies, comme les coupures, et arrêter ainsi les petits saignements, grâce à son caractère anticoagulant. Elle est aussi utilisée pour guérir les boutons provoqués par l'irritation, ainsi que les aphtes.

Un véritable après-rasage. Mais ce n'est pas tout... La pierre d'alun peut aussi guérir des démangeaisons provoquées par des piqûres d'insectes ou des allergies. Une vraie petite boîte à pharmacie à elle toute seule ! La pierre d'alun est très facile à utiliser. Il suffit juste de l'appliquer sur une peau propre et mouillée.