

Conseils pour réussir sa vie de couple



collés. La confiance doit régner. Respectez sa liberté. A chacun son jardin secret.

A fond les compromis !

Il y a forcément des différences entre vivre seule et vivre à deux. Faites des compromis, des concessions. N'hésitez pas à revoir vos schémas. Une belle-famille ça peut aussi être sympa !

Sexe

Pas de tabou ! Amusez-vous, parlez-en, riez-en et surtout évitez les habitudes et les rendez-vous à heure et jour donnés.

Partagez les tâches !

Courses, lessive, ménage, cuisine, ces mots semblent avoir mystérieusement disparu du vocabulaire de votre conjoint. Sortez le dictionnaire et rafraîchissez-lui la mémoire. Mariage ne rime pas avec servitude.

La recette d'une union réussie est un savant mélange d'ingrédients subtilement dosés. Le soufflé ne doit pas retomber. Prenez une pincée de tolérance, saupoudrez de dialogue et pimentez avec un zeste de passion.



La tolérance, le maître-mot !

Regarder les matchs de foot à la télé ou faire les magasins ne fait pas partie de vos activités préférées. Malgré tout, partagez ces moments ou laissez faire mais toujours avec le sourire.

Exprimez-vous !

Parler de la pluie et du beau temps... Dialogue ? NON !! Vous n'avez pas apprécié une chose ou une autre. Quelque chose ne va pas, vous dérange ? N'attendez pas, dites-le vite. Le dialogue est incontournable dans un couple.

Ayez confiance !

Elle sort avec ses copines... c'est vrai ! Il dîne avec ses potes... c'est vrai ! Vivre à deux ne veut pas forcément dire vivre

Le look c'est important

A bat les chemises de nuit en pilou devant la télé et le pantalon de jogging ! Faire attention à son image est indispensable pour vous et votre couple. La séduction existe aussi après le mariage.

Tagliatelles aux épinards et aux champignons



400 g de tagliatelles fraîches, 200 g d'épinards frais, 200 g de champignons, 30 cl de crème liquide, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, herbes, sel, poivre

Faites cuire les épinards dans un fond d'eau salée. Egouttez-les et réservez. Lavez et émincez les champignons. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et une gousse d'ail hachée. Ajoutez la crème et les épinards. Salez, poivrez. Ajoutez des herbes selon vos goûts. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et placez-les dans un plat ou des assiettes individuelles. Nappez les pâtes de sauce, servez bien chaud.

Tarte tatin facile



1 kg de pommes, pâte brisée, 200 g de sucre en poudre, 100 g de beurre, 2 c. à soupe de cannelle en poudre

Préchauffez le four th. 7 (210°). Pelez les pommes et coupez-les en quartiers. Versez le sucre dans un moule à manqué pouvant aller sur le feu. Ajoutez le beurre coupé en parcelles. Mettez le moule sur feu doux et faites cuire doucement jusqu'à obtention d'un caramel blond.

Posez alors les quartiers de pommes dans le caramel et faites-les cuire en les retournant régulièrement jusqu'à ce que les pommes soient tendres et entièrement enrobées du caramel. Quand les pommes sont prêtes, saupoudrez-les d'une cuillère à soupe de cannelle. Retirez le moule du feu et laissez refroidir quelques minutes.

Posez la pâte sur les pommes et, à l'aide du manche d'une cuillère à soupe, rentrez les bords de la pâte entre le moule et les pommes. Enfouissez et faites cuire 25 à 30 min. La pâte doit être dorée. Sortez le moule du four. Posez un plat sur ce dernier et laissez refroidir 5 min, puis démoulez directement dans le plat. Laissez tiédir. Saupoudrez à nouveau de cannelle.

Dans quoi trouve-t-on de la vitamine K ?

Vous êtes sous anticoagulants et vous évitez la vitamine K ? Où en trouve-t-on ?

Les aliments les plus riches en vitamine K, dont la consommation est susceptible de modifier votre dosage sanguin, sont les brocolis, les choux, la laitue, la mâche, le cresson, les épinards.

Il y en a aussi (10 fois moins) dans les haricots verts, le concombre, les poireaux, les pois, les champignons de Paris, les foies et les huiles de colza et de soja : vous pouvez consommer ces aliments en évitant le cumul.



CONSEILS ANTI-ECZÉMA

- 1 - Eviter le tabac et les animaux à poils, surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.
- 2 - Ne prenez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1°C tous les quinze jours pour arriver à 32°C.
- 3 - Ne vous couvrez pas trop et ne



- surchauffez pas votre chambre. La transpiration et l'eczéma ne font pas bon ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.
- 4 - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt, pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.
 - 5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.
 - 6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.
 - 7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements en coton.
 - 8 - Evitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.

- 9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.
- 10 - Evitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.

