

Trucs et
astucesLes fourmis détestent les
concombres

Gardez la peau des concombres près de l'endroit ou du trou d'où elles sortent.

Pour conserver le blanc des vêtements : Les faire tremper dans l'eau chaude avec une tranche de citron pendant 10 minutes.

Pour éviter les larmes en
coupant des oignons

Mâcher du chewing-gum.

Pour obtenir un maximum
de jus de citron

Faites-les tremper dans l'eau chaude une heure avant de les presser.

Pour enlever l'encre sur
les vêtements

Mettez généreusement du dentifrice sur la tache d'encre, sécher complètement, puis laver.

PHOTOS : DR

Buste. Le programme
anti-chute !

L'apesanteur se fait sentir au niveau de votre décolleté ou plus simplement vous aimeriez parer à toute dégringolade future ? Accordez du temps à votre poitrine et elle vous le rendra !

Stimuler la peau avec un
gommage

Le premier geste à ne pas sous-estimer est le gommage : exfolier stimule le renouvellement cellulaire et renforce la peau là où vous la gomez. En gommant le cou et la poitrine, que l'on évite parfois en pensant que la peau est fragile, on la renforce ! Pour cette raison, gomez votre décolleté une fois par semaine, comme le reste du corps, avec un exfoliant pour le corps. Procédez en mouvements circulaires.

Hydrater avec une crème

La peau au niveau du décolleté est plus fine qu'ailleurs et produit peu de sébum. Elle est donc plus fragile et moins protégée. Pour l'aider à rester souple, hydratez votre poitrine

quotidiennement avec un soin riche type beurre pour le corps, pour conserver sa souplesse. Appliquez généreusement en massant, du dessous des seins jusqu'au cou.

Tonifier le cou avec de la gym

Quelques exercices simples peuvent vous permettre de retouner la poitrine mais surtout de prévenir une poitrine tombante.

- A n'importe quel moment de la journée, prononcez les lettres «X-S» à la suite en exagérant la prononciation. Cela tonifie le cou et le décolleté et retarde l'apparition du double menton. Pratiquer 3 fois 2 minutes par jours.

- Pour remonter la poitrine, pressez une balle de tennis entre les paumes des mains à hauteur de poitrine, coudes à l'horizontal cette même hauteur.

Faites 3 séries de 20 pressions chaque matin. Cela tonifie les pectoraux qui soutiennent la poitrine.

Soutenir avec une lingerie
adaptée

Le choix du soutien-gorge est capital dans la lutte contre les seins qui tombent ! A plus forte raison, si vous avez une forte poitrine, investissez dans une lingerie solide, voire spécialisée.

Renforcer avec le sport

Evidemment, plus vous serez sportive plus vos pectoraux se développeront sous la glande mammaire, mieux celle-ci sera soutenue ! A vous pompes et exercices ciblés pour un décolleté tonique et des seins fermes !

L'astuce beauté en plus :

Passez un jet d'eau froide sur vos seins en fin de douche : le froid va avoir un effet vasoconstricteur qui retend immédiatement la peau, fait remonter les seins, mais permet aussi de la renforcer à long terme par la stimulation des vaisseaux sanguins. Passez rapidement un glaçon sur le décolleté, par mouvements ascendants : poitrine fière assurée !

Velouté
de poireaux

400 g de pommes de terre, 3 poireaux moyens, 2 gousses d'ail, 150 g de crème fraîche, 40 g de beurre, 1 bouquet garni, 2 c. à s. de cerfeuil ciselé, sel, poivre blanc

Epluchez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez-les, nettoyez les poireaux, coupez-les en morceaux puis émincez-les, pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers. Laissez fondre le beurre dans une grande casserole posée sur feu moyen, faites-y revenir les poireaux avec l'ail pendant 10 mn sur feu doux et à couvert, remuez régulièrement le mélange. Ajoutez les pommes de terre dans la casserole et complétez d'un litre d'eau tiède, salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez frémir 30 mn environ. Pour que les pommes de terre soient tendres, éliminez le bouquet garni puis broyez la soupe au mixeur.

QUELLE EST LA DURÉE IDÉALE
DE LA SIESTE ?La sieste idéale dure
une vingtaine de
minutes.

Ce temps est suffisant pour récupérer et aborder l'après-midi en forme. Au-delà de 20 minutes, il faut plus de temps pour retrouver un état d'éveil efficace. Sachez qu'il est aussi possible de faire des micro-siestes de dix minutes environ, mais cette courte durée demande de l'entraînement.



Roses des sables

110 g de cornflakes, 100 g d'amandes effilées grillées, 30 g de sucre glace, 215 g de chocolat à cuisiner

Faire fondre le chocolat au bain-marie en ajoutant le sucre glace et bien mélanger.

Mettre les cornflakes et les amandes dans un grand saladier.

Verser le chocolat dessus et bien mélanger (les cornflakes doivent être entièrement recouverts de chocolat).

Remplir le moule petits muffins et bien tasser.

Mettre au frais au moins 1h avant de démouler.



CURCUMA



Stimule les sécrétions digestives (en particulier biliaires), anti-oxydant, antiinflammatoire.

D'où vient-il ? C'est le rhizome (ou racine) d'une plante vivace également originaire des Indes qui, une fois cuite et séchée, est transformée en poudre d'une couleur jaune d'or caractéristique.

Sa saveur

Légèrement piquante et amère, rappelle un peu celle de la muscade.

Ses usages

Délicieux pour parfumer et colorer riz, légumes et sauces (mayonnaise, béchamel...).

Astuce

Attention : il teinte la peau et les vêtements de façon tenace (on l'utilise aussi comme colorant pour les étoffes).

GIROFLE

Stimule les sécrétions digestives, antiseptique, analgésique et désinfectant. Irritant à fortes doses.

D'où vient-il ?

Les «clous» sont les



boutons floraux séchés du giroflier, un bel arbre tropical né dans les îles Moluques.

Sa saveur

Aromatique, puissante et brûlante.

Ses usages

On ne peut s'en passer dans les marinades, pot-au-feu, court-bouillon, potée et plats de haricots. Parfume aussi le pain d'épices, les biscuits et les compotes.