

Trucs et astuces

Réchauffer du riz



Pour faire réchauffer du riz déjà un peu trop cuit, fermez le dessus du récipient avec du papier aluminium que vous déposez sur une grande casserole d'eau chaude. Le riz se réchauffera à la vapeur sans s'écaser.

Combattre les mauvaises odeurs dans votre réfrigérateur

Pour combattre les mauvaises odeurs, déposez une assiette creuse avec un peu de lait au fond et une tranche de pain de mie, la tranche absorbera l'ensemble des mauvaises odeurs...

Plat trop salé

Pour enlever le surplus de sel dans une sauce, ajoutez à votre plat en train de cuire un bouchon de liège bien propre et laissez-le pendant quelques minutes, cela absorbera le sel.

Apaiser une brûlure

Pour apaiser une brûlure supérieure, appliquez une peau de banane sur votre peau. Soulagement immédiat.

Coquille d'œuf fêlée



Si vous ne voulez pas que le blanc de vos œufs s'échappe d'une coquille fêlée, frottez-la avec un citron avant de plonger l'œuf dans l'eau. Le blanc restera à l'intérieur. On peut aussi utiliser du vinaigre.

Je perds souvent des bananes qui ont noirci

Partagez vos bananes en deux, mettez une partie au frigo où elles mûrissent moins vite, mangez prioritairement celles que vous laissez dehors.

Comment peler facilement ses tomates ?

Si la tomate n'est pas trop molle, on peut retirer la peau de la tomate avec un petit couteau. Sinon, passez-la rapidement sous l'eau chaude puis sous l'eau froide.

Maman est zen ?



Photos : D.F.

Les recommandations

Tu ne sauteras pas de repas !

Si on croit sauver du temps en ne mangeant que sur le pouce, on se trompe. En fait, on gagne des minutes sur le moment, mais on sera tellement moins efficace au milieu de l'après-midi.

Tu dormiras !

Rien ne sert de dormir 12 heures de suite. On essaie de respecter notre rythme de sommeil. On essaie les siestes le week-end ou quand bébé dort durant notre congé de maternité.

Tu bougeras !

Faire de l'exercice permet d'évacuer nos tensions. On se trouve une activité qui nous libérera l'esprit et nous redonnera de l'entrain.

Tu lâcheras prise !

Fini les phrases comme «j'aime mieux le faire moi-même... » ! On laisse notre conjoint plier le linge même si ce n'est pas tout à fait selon nos standards et on profite de cette «libération» de tâches pour faire autre chose. Finalement, on lâche prise

sur des choses anodines pour pouvoir se concentrer sur ce qui importe réellement !

Tu diras «non» pour mieux te dire «oui» à toi-même !

Ainsi, on fait davantage des choses qui nous plaisent et non seulement des choses qu'on est «obligée» de faire.

Tu t'entoureras !

Avoir un réseau familial ou d'amies sur lequel on peut compter en cas de besoin. Savoir que l'on n'est pas seule et être capable de demander de l'aider nous soulage.

Tu te divertiras !

On aime les films comiques ? On se réserve une soirée à écouter de vieux films qui font décrocher la mâchoire. On aime les jeux de société ? On invite des amis et on enchaîne les parties pendant que les enfants s'amusent.

Tu te donneras le droit à l'imperfection !

On s'en demande beaucoup. Beaucoup trop. Personne n'est pire juge envers soi que... nous-mêmes ! Alors, on met la pédale douce à tous nos désirs de perfection. On veut quoi réellement : être

bien dans sa peau ou être parfait ?

Tu t'accorderas du temps

Pour être belle, pour penser, pour prendre une pause, pour te changer les idées, pour aller prendre un café avec une amie, etc. On est prêt à tout même à rallonger nos journées pour nos enfants, notre conjoint, nos amis et notre famille, mais se donne-t-on le temps de faire des choses qui nous plaisent ? On se donne 15 minutes de temps pour soi. Et on augmente la dose graduellement !

Tu te connaîtras mieux !

On essaie de faire un bilan de nos journées. Si on sait qu'on est plus productive en matinée, on en profite donc pour faire les tâches les plus ardues durant cette période. On cible les moments où le coup de barre nous guette et on le déjoue en s'offrant une pause ou en s'occupant à quelque chose qu'on aime.

Avoir un sac à main trop lourd



Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ? Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

Charlotte à l'ananas

1 petite boîte d'ananas au jus, 1 paquet de boudoirs, 2 sachets de flan à la vanille, 1 l de lait demi-écrémé.



Faites chauffer le lait, ajoutez les sachets de flan à la vanille. Disposez dans un moule à charlotte les tranches d'ananas, puis par dessus déposez les boudoirs, faites environ 2 rangées, puis versez la préparation au flan dessus de façon à recouvrir tous les boudoirs. Laissez refroidir et mettez au frigo au moins 2 h. Au moment de servir, démoulez le gâteau.

Les migraines



Transmises souvent de mère en fille, ce n'est pas une raison pour les subir comme une fatalité.

Annoncée par une sensation de malaise ou de fatigue, la douleur de la migraine est pulsatile (elle bat dans la tempe) et se situe, au moins au début, d'un seul côté de la tête. La maladie évolue par crises commençant souvent à la puberté, mais avec une périodicité et une intensité variables au cours de la vie. La crise ne dure pas plus de trois jours et s'accompagne souvent de symptômes digestifs (nausées, vomissements).

Vrai. Ce mal de tête, variant de celui qui peut être déclenché lors d'un effort physique, apparaît plutôt chez les hommes à partir de 40 ans. Il est bénin et n'a rien à voir avec un accident cérébral.

Une grande tension nerveuse peut être responsable de ce type de douleur.

Vrai. Moins violentes que des migraines, les céphalées de tension sont la plupart du temps présentes du matin au soir. Les antalgiques atténuent la douleur, mais la relaxation et le soutien psychologique apportent une solution plus durable.

URAI/FAUX

Il faut toujours faire des examens médicaux quand on a mal à la tête.

Faux. La plupart des maux de tête sont banals et ne nécessitent pas d'examen particuliers. Le diagnostic de migraine est facile à poser dès lors que le médecin interroge son patient.

Un rapport sexuel peut déclencher une migraine.

Les migraines post-traumatiques s'atténuent avec le temps.

Vrai. Après un traumatisme crânien, les maux de tête ne sont pas rares. Diffuses, parfois accompagnées de vertige et d'anxiété, ces douleurs s'atténuent généralement avec le temps. Une aide psychologique peut être nécessaire après l'accident pour retrouver confiance en soi.