

## Pain de viande



**350 g de bœuf haché, 1 bouquet de persil, 1 oignon, 20 g de mie de pain, 1 c. à c. de sel, poivre, 1 pincée de muscade, 3 c. à s. de ketchup épicié, 1 œuf.**

Mettre dans le robot le persil et l'oignon. Hacher quelques secondes puis ajouter le pain coupé en petits dés, mixer quelques secondes. Ajouter la viande, le sel, le poivre, le ketchup, l'œuf et la muscade. Mixer 5 secondes. Mettre le hachis dans un plat en lui donnant la forme d'une boule de pain, cuire 45 minutes à 175° C.

## Trucs et astuces

### Lavage

#### Pour les vêtements rouges

Mélanger dans une bassine 1/2 litre d'eau et 3 cuillères à soupe de jus de citron, y plonger le vêtement.

#### Pour les vêtements verts

Mélanger dans une bassine 1 litre d'eau et 3 cuillères à soupe d'ammoniaque.

#### Pour les vêtements bleus ou violets

Mélanger dans une bassine 1 litre d'eau et 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc.

#### Pour les vêtements noirs

Mélanger dans une casserole 1 litre d'eau froide et 10 feuilles de lierre, porter à ébullition, mettre ensuite dans une bassine et y plonger le vêtement noir. Laisser agir 10 minutes, rincer chaque vêtement et laisser sécher à l'ombre.



## LA VARICELLE



### Peu de symptômes caractéristiques avant les boutons

Les premiers symptômes ne sont pas toujours caractéristiques. Une fièvre peu élevée précède généralement les premiers signes visibles. Un écoulement nasal et une fatigue persistante constituent également des signes annonciateurs. Mais ce n'est pas la première fois que votre enfant a un rhume, et il n'est jamais facile de

distinguer un «nez qui coule» d'un «nez qui coule»... Des maux de tête et/ou des maux de gorge, des douleurs articulaires et musculaires ainsi qu'une perte d'appétit accompagnent parfois ces manifestations. Mais là encore, lorsque l'enfant est trop petit pour parler, il est peu aisé de reconnaître ces symptômes. Si votre charmant bambin est gardé en collectivité, il sera très certainement exposé aux nombreux

virus, qui y circulent à une vitesse grand V. Jusqu'ici, rien ne permet donc de différencier cette suspicion de varicelle des précédentes infections.

### Il est grognon mais il n'a pas encore de boutons...

Consultez votre médecin Il est indispensable de consulter votre médecin, lui seul pourra confirmer le diagnostic et prescrire les médicaments adaptés. S'il n'y a pas de moyen de traiter la varicelle à proprement parler, on dispose néanmoins de traitements symptomatiques. Votre médecin évaluera également les risques de complications en fonction des antécédents de santé de votre enfant. La varicelle n'est pas toujours une maladie anodine. Si la survenue de complications est rare, il ne faut en aucun cas la négliger.

## BEAUTÉ Ronde et belle

### Astuces mode :

#### Vêtements bien coupés

Laissez dans vos placards les tops trop courts et les pantalons taille basse qui ne feraient qu'accentuer vos rondeurs. Quoi de plus déplaisant qu'un bourrelet qui dépasse ? En général, gardez en tête qu'il ne faut pas porter de tenues trop moulantes ou trop larges. Evitez de superposer plusieurs vêtements et faites attention aux poches des pantalons et poches à rabat, qui ont tendance à élargir les fesses et les cuisses.

#### Les matières

Matières fluides, ne portez pas de blousons ou de



PHOTOS : DR

doudounes courtes dont les matières synthétiques ont tout simplement tendance à comprimer. Les tissus épais tels que le tweed ou le velours sont les matières qui grossissent par excellence ! Préférez sans hésiter les cotons, le jersey ou les matières fluides. La microfibre n'est pas un cadeau si vous avez un peu de ventre ou des bras «flasques». Vous

serez beaucoup plus belle avec une blouse fluide et décolletée.

#### Les talons et accessoires

Gardez-vous de porter des chaussures trop fines ainsi que des sacs minuscules ou des bijoux fins, des ceintures filiformes... Leurs contrastes jureraient avec votre silhouette et souligneraient vos

imperfections. En hiver, choisissez bien vos bottes : préférez un cuir souple au synthétique qui risque de compresser vos mollets. Enfin, portez des talons hauts pour vous grandir et donc affiner votre silhouette.

### Question

## Les vitamines sont-elles efficaces contre la perte de cheveux ?

Le cheveu tire principalement son énergie du glucose et d'un acide aminé : la glutamine.



L'utilisation de ces carburants dépend de la présence des vitamines B6, B3, D et du magnésium. De plus, en période de stress intense, il arrive que l'on perde massivement ses cheveux. Les deux nutriments majeurs contre le stress sont le magnésium et la vitamine B6. Les compléments alimentaires à base de vitamines du groupe B et de magnésium peuvent ainsi aider à lutter contre la perte de cheveux.

## Madeleines au zeste d'agrumes

**Pour 36 madeleines : 5 œufs, 100 g de sucre en poudre, 1 zeste râpé de citron ou d'orange, 1/2 c. à café de vanille, 150 g de farine, 2 c. à soupe de levure, 50 g de beurre fondu tiédi, sucre glace.**



Préchauffez le four Th.7 (200°). Dans un bol, battez le sucre et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit jaune pâle. Incorporez le zeste et la vanille. Tamisez la farine avec la levure. Incorporez délicatement à la préparation précédente à l'aide d'une spatule. Incorporez le beurre fondu de la même façon. Laissez reposer la pâte 10 minutes avant la cuisson. Versez la pâte dans des moules à madeleines enduits de beurre fondu, (n'emplir les moules qu'aux trois quarts). Enfouissez pendant 10 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez de sucre glace.