

TRUCS ET  
ASTUCESLes odeurs sous les  
aisselles

Pour faire disparaître l'odeur persistante sous les aisselles, coupez un citron et frottez sur les aisselles. Attendre 5 mn et lavez-vous normalement.

Contre les boutons blancs



Prenez un petit pot, mélangez du sel et de l'eau, ensuite appliquez sur les boutons. Au bout de quelques jours, vos boutons disparaîtront.

WC entartrés  
Verser dans les WC du vinaigre, puis rajouter de l'eau de Javel. Laisser agir toute une nuit pour des WC très entartrés.

Pour avoir des mains  
douce

Pour avoir des mains douces, frottez-les avec du sel puis rincez à l'eau tiède.

Définir son type  
de peau

Photos : DR

**Les soins à apporter au visage dépendent du type de peau, il convient de déterminer celui-ci.**

- Une peau normale est une peau bien hydratée, grasse, juste ce qu'il faut. Assez fine, lisse, ses pores sont à peine visibles.

- Une peau sèche est une peau au grain fin, qui «tire» et qui a tendance à peler.

Elle peut être sèche de nature, ou le devenir suite à des soins mal adaptés.

- Une peau grasse est une peau luisante, aux pores dilatés ; la sécrétion de sébum est une question d'hormones.

- Une peau mixte est une peau normale ou sèche, avec la zone médio-faciale (la zone T, le front, le nez, le menton) grasse.

- Une peau sensible est une peau intolérante, qui tire, picotte, rougit facilement.

Nettoyer le visage  
Le visage doit être nettoyé matin et soir afin de débarrasser des impuretés présentes à la surface (sébum, peaux mortes, transpiration, poussières, maquillage...). Le produit nettoyant sera choisi en fonction du type de peau et de l'âge, mais aussi de la texture et du mode d'utilisation. Les peaux normales peuvent utiliser un lait dermatologique, un lait de toilette ou une émulsion nettoyante le soir. Le matin, un tonique Les peaux grasses ou mixtes devront utiliser des produits doux qui ôtent l'excès de gras sans assécher la peau, matin et soir.

- Les peaux sensibles utiliseront des produits spécifiques (en pharmacie).

- Après 40 ans, privilégiez les nettoyants hydratants ; après 50 ans, les nettoyants riches.

Mousse  
au chocolat  
et aux agrumes

100 g de chocolat noir, 8 blancs d'œufs, 2 c. à s. de jus d'orange, quelques zestes d'orange, quelques gouttes de jus de citron

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajoutez-y le jus d'orange et 1 pincée de zeste d'orange. Montez les blancs en neige ferme avec un peu de jus de citron. Incorporez les blancs délicatement au chocolat fondu. Versez dans des coupes individuelles. Décorez de zestes et placez au réfrigérateur 1 heure environ. Servez frais.

NUTRITION  
Gare aux anti-fer !

Au même titre qu'il existe des «alliés» du fer, il existe des ennemis de ce minéral !

Certains aliments diminuent son absorption. C'est le cas pour le thé ou le café par exemple, lorsqu'ils sont pris au moment du repas. D'autres éléments tels que les fibres ou le calcium semblent également freiner le passage du fer au-travers des parois de l'intestin. Plus récemment, certains



jus de fruits, et notamment de raisin, ont été mis en cause dans la diminution de l'absorption du fer. Alors à vous de

faire les bons choix pour garder une santé de fer ! Les aliments riches en fer Foie d'agneau ou de bœuf, persil, fèves, foie de lapin, pois chiche, rognons de bœuf, lentilles, jaune d'œuf, foie de veau, noix de cajou, amandes, noisettes séchées, épinards, farine de blé complète, noix de coco sèche, pruneaux, raisins secs, pissenlit, œuf entier, figues sèches, noix sèches, pain de seigle.

Forme  
Jambes lourdes et  
alimentation équilibrée

Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire. Oubliez les éclairs au chocolat, les plats en sauce et les fritures, car vos kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur vos jambes.

Sans compter que la graisse comprime dans le même temps vos veines. Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les parois de vos veines. Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments.

Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses :  
Vitamine C : poivron, citron, orange, kiwi, chou, fraises...  
Vitamine E : huile de tournesol, de maïs, beurre, margarine, œufs...  
Vitamine A : foie, beurre, œufs...  
Selenium : poissons, œufs, viandes...  
Zinc : viandes, pain complet, légumes verts. Polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, thé...  
N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le drainage des tissus.

## Terrine de fromage aux herbes

400 g de fromage blanc, 1 yaourt nature, 1/2 concombre, 2 petits oignons doux, 1 c. à s. de menthe et de persil ciselés, huile, vinaigre, sel, poivre



Pelez le concombre et coupez-le en petits dés. Hachez les oignons. Mettez le tout à macérer avec un peu de vinaigre et de sel pendant 30 minutes. Mélangez le fromage blanc et le yaourt. Ajoutez le concombre et les oignons rincés et égouttés avec le persil et la menthe hachés. Assaisonnez avec sel

et poivre. Versez dans des petits moules individuels légèrement huilés et laissez au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.