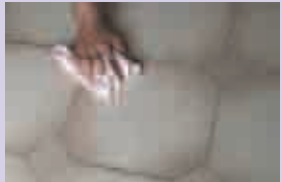


## TRUCS ET ASTUCES

### Nettoyer des joints noircis



Pour nettoyer les joints de salle de bains de manière économique et presque écologique, on vous propose cette méthode : mettre du vinaigre blanc et quelques gouttes de produit vaisselle dans un bol d'eau.

Gratter avec une brosse à dents et rincer. On peut aussi compléter avec une petite astuce : après les avoir nettoyés avec du vinaigre et du produit vaisselle, rincer et passer, toujours avec une brosse à dents de l'eau oxygénée sur le joint.

### Comment empêcher la volaille de se dessécher

Glissez dans le four un petit récipient d'eau.

### Pour que la volaille dore bien



- Trempez-la dans du lait avant de la mettre au four.
- Comme pour les rôtis, vous pouvez aussi presser sur ses entrailles un jus de citron qui lui donnera une belle couleur dorée.

### Œufs au plat



Pour que vos œufs au plat ne collent pas, saupoudrez le beurre qui servira à faire cuire les œufs avec un peu de farine ou du vinaigre.

### Un tiroir qui coulisse mal



Vous n'arrivez plus à ouvrir et fermer correctement un de vos tiroirs ? Ça accroche et ça grince ? Pour qu'il glisse mieux, frottez les glissières et les chants avec du savon liquide ou encore de la paraffine.

# Se muscler dans son lit



Photos : DR

La gym dans son lit, c'est possible. Au réveil ou au coucher, on s'essaye à quelques petits exercices, pour se muscler, s'étirer ou se renforcer. Garder son tonus sans quitter son lit ça peut paraître contradictoire mais ça marche.

### Pour étirer la colonne vertébrale

La colonne vertébrale est soumise à des pressions quotidiennes que le repos ne suffit pas à soulager. Alors au réveil ou au moment du coucher, on offre à ses vertèbres un moment de répit.

**L'exercice :** On reste bien allongée et on monte les genoux sur le ventre. On essaie alors de décoller les

fesses et d'amener doucement les jambes derrière la tête. Puis on maintient quelques secondes en respirant lentement pour alors redescendre très doucement. Attention toutefois à ne pas forcer sur les lombaires, ce sont les abdos qui doivent conduire le mouvement de bascule.

### Pour dénouer les articulations

Au cours de la journée et même pendant la nuit, nos articulations se crispent. On profite de son lit pour dénouer tout ça et se sentir plus relaxée.

**L'exercice :** On s'assoit bien droite, le dos calé contre l'oreiller. On laisse doucement retomber la

tête vers l'épaule droite puis vers l'épaule gauche pour étirer la nuque. On essaie alors d'aller le plus loin possible mais sans forcer. On répète l'exercice 12 fois de chaque côté en gardant la position pendant quelques secondes pour étirer correctement.

### Pour travailler les abdos

Le lit est en réalité l'endroit idéal pour travailler ses abdos. A une condition près : que le matelas sur lequel nous dormons soit bien ferme. Si ce n'est pas le cas, on oublie l'exercice car on risque de se faire mal au dos.

**L'exercice :** On inspire un grand coup en serrant les abdos et on se redresse le plus lentement possible. On ne se met pas à 90°, ça ne serre à rien, on redescend dès que les abdos sont suffisamment contractés. Surtout, on pense à garder les jambes allongées et bien serrées mais sans forcer. Le plus de cet exercice ? C'est excellent pour renforcer le bas du dos.

### Pour galber les fesses

Les fesses, c'est important. Alors si on sait qu'on peut les muscler dans le métro en contractant et décontractant les muscles, on peut aussi le faire dans son lit.

**L'exercice :** Pour avoir de jolies fesses bien galbées, on s'allonge sur le lit jambes fléchies et plante des pieds à plat sur le matelas. On décolle les fesses au maximum puis on redescend lentement sans les reposer. Pour que l'exercice fasse effet, on effectue 30 mouvements pendant 5 minutes tous les matins.

## Soupe de poulet à la crème



**Blancs de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 4 cuillères à soupe de farine, 3 cuillères à soupe de beurre, sel, poivre**

Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salée pendant 25 minutes, coupez-le en cubes. Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux.

Ajouter le sel et la farine. Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélanger régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 10 minutes.

## QUESTION L'huile d'olive est la moins calorique des huiles ?



**Faux !** Toutes les huiles apportent le même nombre de calories, pour la simple raison qu'elles sont constituées à 100% de lipides ; or, 1 gramme de lipides apporte, quel que soit l'aliment, 9 calories. L'huile d'olive n'est donc pas moins calorique que les autres, mais sa

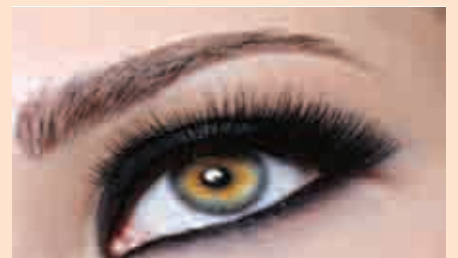
composition est meilleure pour la santé. Elle contient en effet des «bonnes graisses», à savoir des acides gras mono-insaturés, ainsi que l'un des deux acides gras essentiels, l'acide linoléique (de la famille des oméga). L'huile d'olive contribue à diminuer le cholestérol total et le mauvais cholestérol : le régime méditerranéen, dont l'huile d'olive est le pivot central, prévient ainsi la récurrence des infarctus. En outre, les polyphénols qu'elle contient auraient une action anti-inflammatoire.

## Mettre en scène mes cils

Trop courts, trop raides, trop fins... Ils ne sont évidemment pas comme on voudrait ! Mais ces quelques tout petits poils sont pourtant une véritable arme de séduction qu'on ne peut surtout pas laisser passer... Pour cela, notre meilleur ami : le mascara ! Encore faut-il savoir bien le choisir...

### Les bons gestes

On se doit de choisir son mascara et sa brosse en fonction de l'effet désiré mais surtout de la nature de ses cils. Pour des cils trop courts, on opte pour un allongeant qui va les étirer. Des cils tout droits ou naturellement longs ? Cap sur un mascara recourbant. Et pour les plus fins, ce sera un mascara volumateur qui va les gagner et les étoffer.



### L'astuce en plus

On part toujours de la base des cils vers l'extrémité, de l'intérieur vers l'extérieur pour un regard en amande, ou à la verticale pour des yeux de biche. Pour un maxi volume, quelques zigzags plusieurs fois de suite sur les cils du haut et le tour est joué.