

# Bonne fête à toutes les femmes Vive le papotage !



## Pipelettes, soyez fières de l'être !

D'après les psychologues, ce charmant défaut n'en est finalement pas un. S'il irrite parfois notre conjoint, le papotage peut libérer les tensions et s'avérer aussi efficace qu'une thérapie ! Réapprenez à parler...

Au quotidien, nous ne discutons pas, nous échangeons des informations pratiques. Il faut retrouver le goût du simple bavardage, avec vos enfants notamment. Certes, ils ont appris leurs leçons, fini leur verre de lait et rangé leur chambre. Et si vous vous arrêtez de les interroger

sans cesse pour discuter avec eux ? Les enfants adorent jacasser, et ils profitent souvent de ces instants privilégiés pour raconter ce qu'ils ont dans la tête et qui parfois les perturbe. Éteignez donc la télévision pendant le dîner ! Au travail, le bavardage est un excellent moyen de défense, face au stress ou aux changements. Et c'est aussi en discutant avec les collègues qu'on apprend qu'une place se libère au service ! Attention toutefois à ne pas diffuser de ragots et autres fausses rumeurs : cela risquerait de se retourner contre vous. Bien sûr, ne négligez pas non plus le

dialogue avec votre conjoint. A force de penser «il n'écoute pas ce que je lui dis», on finit par ne plus se parler pour rien. N'hésitez pas à discuter en

voiture ou avec vos voisins. Engagez la conversation, vous ne risquez rien, et un peu de spontanéité est si agréable !

## Maux d'estomac

Après un repas maladroit, boire un verre d'eau tiède, plus chaude que tiède. Deux minutes après, si le mal est toujours là, en reprendre un autre, avec une eau un peu plus chaude.



## Tarte gourmande, ganache au chocolat

250 g de farine, 125 g de beurre, 125 g de sucre, 1 œuf, 1 pincée de sel Pour la ganache au chocolat : 220 g de chocolat, 30 cl de crème liquide



Coupez le beurre en parcelles que vous mélangerez, à la cuillère en bois, au sucre, le tout dans une terrine. Une fois cela fait, ajoutez l'œuf et mélangez. Mettez la farine en une fois et la pincée de sel, et mélangez énergiquement toujours à la cuillère en bois puis terminez à la main. Laissez reposer 15-20 min au frigo, enveloppé de cellophane. Préchauffez votre four th.6 (180°C). Abaissez la pâte sur un plan de travail enfariné de façon à obtenir un cercle de 2 mm d'épaisseur, piquez la pâte et placez-la dans un moule le côté piqué sur le fond du moule. Faites cuire la pâte 15 minutes environ.

Pour la ganache : faites chauffer la crème liquide dans une casserole. Dès les premières ébullitions, mettez-y le chocolat coupé en morceaux hors du feu. Laissez le chocolat fondre avec la chaleur de la crème (recouvrez la casserole d'une assiette pour garder la chaleur). Une fois la tarte prête (c'est à dire plutôt tiède et démoulée), versez-y la préparation. Mettez le tout au frigo et laissez prendre au moins 1h30.

## Mes 3 exercices anti-double menton

Ces exercices contre le double menton doivent être réalisés quotidiennement pour obtenir un résultat significatif.

Les effets seront visibles au bout de quelques mois, soyez patiente et persévérante.

La position de départ est identique pour ces trois exercices : assise, dos bien droit, épaules baissées, bras détendus et les mains posées sur les genoux.



### Exercice n°1

Levez lentement la tête en inspirant par le nez pendant 5 secondes. Bloquez votre respiration pendant 5 secondes en fermant les yeux et faites passer votre lèvre inférieure au-dessus de la lèvre supérieure, comme si vous étiez en train de boudier. Relâchez lentement puis recommencez cet exercice une dizaine de fois.

### Exercice n°2

Baissez doucement la tête en rapprochant votre menton de votre poitrine. Réalisez ce mouvement en expirant par le nez. Prenez votre temps (5 secondes environ, voire plus). Relevez la tête lentement et recommencez cet exercice une dizaine de fois.

### Exercice n°3

Tête bien droite, avancez votre menton en avant lentement et maintenez la position pendant 5 secondes. A la longue, augmentez le temps d'inspiration par le nez, de rétention et d'expiration par la bouche. Cet exercice respiratoire apporte détente et bien-être.



## Fondue d'aubergines aux pois

400 g de pois chiches (en conserve), 1 c. à s. d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de cumin, coriandre fraîche ciselée, 2 petites aubergines, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 oignon, menthe fraîche ciselée, sel, poivre.



Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, dans le sens de la largeur. Disposez-les sur une plaque huilée au pinceau et mettez sous le gril du four. Dès coloration, retournez les rondelles pour faire griller l'autre face. Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites blondir l'oignon et l'ail dans le beurre fondu environ 5 minutes. Remuez de temps en temps. Lavez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés et ajoutez-les dans la sauteuse bien chaude. Saupoudrez de cannelle et de cumin, d'une pincée de sucre (pour ôter l'acidité des tomates) et salez. Couvrez et cuisez à feu doux pendant 10 minutes. Une fois grillées, mélangez les aubergines à la préparation précédente. Rincez et égouttez les pois chiches.

Ajoutez-les dans la sauteuse et assaisonnez avec le sel et le poivre. Poursuivez la cuisson en couvrant partiellement sur feu doux jusqu'au moment de servir. Ajoutez la coriandre et la menthe fraîches ciselées au dernier moment. Suggestion : servir avec un yaourt assaisonné de menthe fraîche et de cannelle.

## Comment éliminer les odeurs de transpiration dans les chaussures



Parfois les chaussures dégagent vraiment de mauvaises odeurs à cause de la sueur ! Les responsables : les champignons, les bactéries etc. Pour y remédier, découvrez cette astuce de grand-mère pour se débarrasser des odeurs de transpiration dans les chaussures.

### Astuce de grand-mère contre la transpiration

Saupoudrez l'intérieur de vos chaussures, environ 2 c. à soupe de bicarbonate de soude ou de gros.

Laissez agir pendant toute une nuit, au moins 12h. Le lendemain, enlevez le sel ou le bicarbonate, les odeurs auront disparu !

### Les conseils de nos grands-mères

Préférez les chaussettes en coton ou en laine plutôt que les chaussettes en nylon ou polyester. Celles-ci empêchent les pieds de bien respirer.