

BON À SAVOIR

Comment garder
son calme

Photos : DR

Des situations quotidiennes, comme les entretiens d'embauche, parler en public, et des urgences familiales, peuvent être tout aussi stressantes si nous ne sommes pas habitués à les gérer. Apprendre à rester calme dans les moments de stress fera non seulement aller les choses plus en douceur immédiatement, mais aussi, avec le fil du temps, vous aider à mener une vie en meilleure santé, et être plus heureux. Voici comment faire pour garder son calme et

son sang-froid lorsque la pression monte. Déterminez la cause de votre stress : est-ce que votre cœur bat à cent à l'heure à cause de cet idiot qui vient juste vous couper la route sur l'autoroute, ou est-ce à cause de cette dispute avec votre conjoint ? Songez un instant et essayez de comprendre ce qui vous tracasse vraiment. Choisissez votre réponse : même si vous êtes impuissant pour changer la source de votre stress, vous avez le pouvoir de

choisir comment vous allez réagir. Afin d'y arriver, posez-vous quelques questions. 1 - Est-ce si important que cela ? Bien sûr, ce sont toujours des petites choses, mais certaines ont moins d'importance que d'autres.

2 - Quel contrôle avez-vous sur la situation ? Vous n'avez aucun contrôle sur la pluie qui a ruiné votre mariage, mais vous pouvez contrôler la façon dont va se passer votre entretien d'embauche demain. 3 - La source du stress est-elle située dans le passé, le présent ou le futur ? Vous ne pouvez pas changer le passé, mais réagir face au présent et préparer l'avenir. Laissez couler : si une situation est au-delà de votre contrôle, ou si elle n'est tout simplement pas si importante que cela, arrêtez de vous en soucier. Plus facile à dire qu'à faire ? Faites-le. Inspirez profondément par le nez. Dans votre esprit, comptez jusqu'à cinq, puis expirez lentement par la bouche, pendant cinq autres secondes. Répétez ce mode de respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec celle-ci.

Trucs et astuces

- * Pour décrasser un récipient très gras, utilisez du marc de café.
- * Les objets en pyrex garderont ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.
- * Pour faire briller un évier en aluminium, frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie !
- * Le fromage à pâte molle se coupe en général assez difficilement. Vous l'empêcherez de coller au couteau si, avant l'emploi, vous frottez légèrement celui-ci avec de l'huile.

Timbales au chocolat
et leur coulis

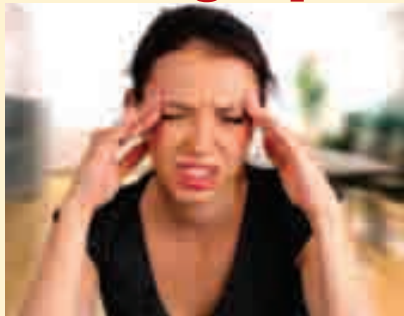
Pour les timbales : 3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 125 g de chocolat, 4 cl de lait chaud, 250 g de fromage blanc, 2 c. à s. de beurre ramolli, 3 tranches de pain blanc, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 c. à c. d'essence de vanille. Pour la décoration : 60 g de chocolat à cuire, 125 g de confiture de fraises, fruits de saison, copeaux de chocolat



Pour les timbales : Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites chauffer le lait et fondre le chocolat. Détaillez les tranches de pain en morceaux. Battez les œufs et le sucre au robot. Incorporez le lait chaud, le fromage blanc, le chocolat fondu, le beurre, les morceaux de pain, le cacao et l'essence de vanille. Mélangez bien. Versez dans des ramequins légèrement beurrés et faites cuire au four au bain-marie 35 à 40 min. Laissez refroidir et démoulez. Pour la décoration : Faites fondre le chocolat. A l'aide d'une poche à douille, faites des zigzags dans le fond des assiettes avec le chocolat fondu. Déposez les timbales au centre des assiettes, garnissez d'un peu de confiture de fraises, de fruits frais et de copeaux de chocolat.

Le saviez-vous ?

Le vinaigre peut soulager ...



ingrédients durant trois semaines dans un flacon hermétique, filtrer, puis verser dans un vaporisateur. Quand vous sentirez la douleur monter, vaporiser ce remède autour de vous et respirez : soulagement garanti !

● Petits problèmes de peau

Le vinaigre, qui a le même pH (acidité) que la peau, est efficace contre les

démangeaisons et éruptions diverses. Il suffit de mélanger à parties égales vinaigre de vin et eau, et d'en tamponner les lésions.

● Pieds douloureux

Après avoir marché trop longtemps, vos pieds sont rouges, lourds et douloureux ? Le remède est simple : faites-les tremper dans de l'eau froide avec une petite poignée de gros sel et un verre de vinaigre de cidre.

● Piqûre (insecte, ortie)

Lotionnez-vous tout de suite avec le premier vinaigre venu : il neutralisera le venin.

● Cheveux ternes

Après chaque shampoing, rincer la chevelure avec un demi-verre de vinaigre dilué dans deux verres d'eau.

● Crampes nocturnes

Le soir, envelopper les jambes dans un linge que vous aurez imbibé de vinaigre ; garder en place deux minutes.

● Fatigue passagère

Diluer 1 cuillerée à café de miel et 1 demi-cuillerée à café de vinaigre dans un verre d'eau tiède. Deux fois par jour, une heure avant les repas.

● Gorge irritée

Diluer une cuillerée à soupe de vinaigre dans un verre d'eau tiède ; utiliser en gargarismes.

● Mal de tête

Ingrédients pour la préparation du vinaigre de romarin : 50 g de romarin, 1/2 litre de vinaigre.

• Vous êtes sujette au mal de tête ? Laissez macérer les deux

Fenouils farcis

4 gros fenouils, 2 c. à s. de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 c. à c. de vinaigre, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre du moulin



Faites cuire les œufs durs. Hachez les olives dénoyautées. Lavez les bulbes de fenouils. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et récupérez le cœur. Écrasez-le, ajoutez les olives et les tomates concassées. Farcir les fenouils avec la préparation. Passez les œufs sous l'eau froide et égalez-les. Écrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette. Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.

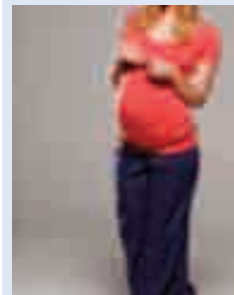
Les mesures
en cuisine

Saviez-vous que...

3 g = 1 c. à thé
9 g = 1 c. à soupe
36 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
72 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
145 g = 16 c. à soupe = 1 tasse
228 g = 1/2 livre (lb)
455 g = 1 livre (lb)
Sucre, beurre, légumes
5 g = 1 c. à thé
15 g = 1 c. à soupe
50 g = 3 c. à soupe
60 g = 4 c. à soupe = 1/4 tasse
120 g = 8 c. à soupe = 1/2 tasse
240 g = 16 c. à soupe = 1 tasse



Info

Herpès génital : une
surveillance renforcée
chez les femmes enceintes

Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être contaminé lui aussi. Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique).

Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.

Cheveux tout doux



Laissez tremper, pendant 30 minutes, 2 cuillerées à soupe de flocons d'avoine dans un bol d'eau. Filtrez et appliquez cette préparation sur vos cheveux mouillés. Laissez agir une dizaine de minutes, puis rincez plusieurs fois à l'eau fraîche.