

BEAUTÉ

Remèdes naturels contre les cernes

Vous en avez assez d'avoir un regard marqué par des cernes ? Les cernes touchent quasiment tout le monde à un moment donné de sa vie. Les causes sont multiples : génétique, vieillissement, allergies, stress, fatigue, tabac... Comment faire disparaître les cernes ? Découvrez ces 9 remèdes pour prendre soin du contour de vos yeux.

Le cataplasme de pomme de terre

Râpez et écrasez une pomme de terre crue. Mettez cette mixture entre deux morceaux de coton. Déposez ce cataplasme sur vos cernes pendant 15 minutes. La pomme de terre à des agents de blanchiment qui réduiront naturellement vos cernes.

Le miel

Mélangez 1 c. à café de miel pur avec 100 ml d'eau tiède. Imbibez deux cotons de ce mélange. Laissez poser sous vos yeux pendant environ 10 minutes. Rincez à l'eau claire.

Les sachets de thé vert

Lorsque vous buvez du thé vert

avec vos amis, ne jetez plus vos sachets ! Laissez-les refroidir au réfrigérateur pendant 5 minutes. Placez ensuite un sachet sous chaque œil pendant 15 minutes, puis retirez-les. Ce soin naturel et efficace va aider à atténuer les cernes.

Les cuillères congelées

Autre méthode très facile à réaliser : la veille, mettez deux petites cuillères au réfrigérateur. Le lendemain, appliquez-les sous vos yeux.

Les glaçons

Prenez un tissu dans lequel vous mettrez deux glaçons. Passez-les délicatement sur vos paupières pendant quelques minutes. Résultat surprenant !

Un masque à gel pour les yeux

Une astuce aussi très efficace est l'application d'un masque à gel pour les yeux. Placez celui-ci au réfrigérateur pendant toute une nuit. Le lendemain, au réveil, posez-le 5 à 10 minutes sur vos yeux afin de les décongestionner et lutter contre les cernes.



Photos : DR

Le concombre

Les tranches de concombre sont utilisées depuis des siècles pour réduire les poches et les cernes sous les yeux. Coupez deux tranches de concombre, laissez-les refroidir pendant au moins 1 heure au réfrigérateur. Allongez-vous la tête légèrement surélevée et placez une tranche de concombre sur chaque œil pendant 10 à 15 minutes en gardant les yeux fermés.

Le marc de café

Mélangez dans un bol 1 c. à

café de yaourt, 1 c. à café de marc de café ainsi que quelques gouttes de citron. Mettez votre préparation au réfrigérateur pendant plusieurs heures. Vous pouvez maintenant appliquer votre «anticernes maison» sous vos yeux. Laissez poser pendant 15 minutes, puis rincez.

Le lait

Imbibez deux compresses de lait. Laissez-les poser pendant 10 minutes sous les yeux. Cette astuce de grand-mère permet de booster votre regard rapidement !

BON À SAVOIR

7 objets plus sales que la cuvette des toilettes



Un objet plus sale que la cuvette des toilettes ? Vraiment ? La cuvette des toilettes est, pour beaucoup de personnes, l'endroit le plus repoussant et le moins hygiénique d'une maison. Pourtant, des objets d'usage quotidien sont des foyers de bactéries bien plus virulents. En voici 7 exemples.

L'éponge de cuisine

Eh oui, l'éponge de cuisine, avec sa frimousse innocente, est un vrai foyer d'infection(s). Rien d'étonnant à cela, elle est en contact avec toutes les saletés de la cuisine, puisqu'elle les nettoie. On estime généralement qu'elle compte dix millions de bactéries par pouce carré. Il faut donc songer à désinfecter son éponge régulièrement.

Les sacs à main

C'est un accessoire féminin courant, et un autre repaire de bactéries bien connu. En effet, il récupère des germes à chaque fois qu'il est posé, dans des endroits pas forcément réputés pour leur propreté (métro, sol de toilettes publiques ou de terrasse...). Pour se prémunir contre toute infection, mieux vaut suspendre le sac à un accroche-sac, loin de la cuisine, du bureau de travail ou du lit.

Les brosses à dents

On dit souvent que la brosse à dents est l'objet le plus personnel que l'on puisse posséder. En effet, mieux vaut éviter de prêter sa brosse à dents, foyer privilégié des staphylocoques, herpès et autres virus de la grippe... S'il est indispensable de rincer la brosse après chaque usage, le rinçage n'autorise pas pour autant le prêt, même à un membre de la famille. Il faut de plus la préserver de l'humidité autant que possible (l'eau favorise le développement micro-bactérien) et la changer de préférence tous les mois.

Petite astuce : mettez votre brosse à dents au lave-vaisselle pour éliminer les bactéries présentes.

Les téléphones portables

Les rois incontestés de la contamination bactériologique, puisqu'une étude scientifique menée à l'Université de Manchester estime qu'un écran de téléphone portable contient... 500 fois plus de bactéries qu'une cuvette de toilettes ! Gare à la salmonelle, ou aux staphylocoques dorés. Un portable DOIT se nettoyer au moins une fois par semaine.

Les oreillers

Vous dormez dessus et pourtant, l'endroit où vous appuyez vos têtes assoupies est le refuge favori de tous types d'acariens et de champignons, qui se délectent de sa moiteur. Ces habitants indésirables passent ensuite dans le système respiratoire (le nez n'est jamais loin de l'oreiller...) et peuvent vraiment gêner les personnes souffrant d'asthme, de sinusite ou de toute autre complication respiratoire. Les oreillers doivent être lavés fréquemment dans l'eau chaude pour éliminer tous les intrus.

La télécommande

Elle est prise en main par tout le monde à la maison... y compris les membres de la famille malades ou aux mains sales, et constitue donc un puissant pourvoyeur de bactéries. Comme pour un écran de téléphone portable, nettoyez la télécommande une fois par semaine. De plus, lorsque vous voyagez, pensez à désinfecter la télécommande si vous voulez l'utiliser. Vous ne savez pas qui est passé avant vous...

Le clavier d'ordinateur

Vous l'utilisez même lorsque vous êtes souffrant, et les bactéries ne se font pas prier pour s'y développer, nourries par les restes de nourriture que vous pouvez consommer en utilisant votre ordinateur. Nettoyez votre clavier entièrement et régulièrement, et surtout ne mangez pas au-dessus.

Astuce pour faire pousser les cils plus vite

Vous rêvez d'avoir un regard de biche ? Plus besoin de faux cils ! Avec cette astuce de beauté naturelle pour faire pousser les cils, vos yeux sont sublimes ! L'huile de ricin va fortifier et nourrir les cils pour les rendre plus forts.

- Nettoyez-vous parfaitement les yeux.
- Appliquez l'huile de ricin à l'aide de votre brosse à cils.
- Quelques gouttes d'huile de ricin

Appliquez ce soin le soir au coucher, sur des yeux parfaitement démaquillés.

Feuilletés au thon et pommes de terre

1 pâte feuilletée, 2 boîtes de thon, 1 grande ou 2 pommes de terre moyennes coupées en dés et cuites à l'eau, persil/coriandre, 1 c. à c. de poivre, cumin, piment doux, sel, huile (1 c. à c.)



Mélanger les ingrédients de la farce. Etaler la pâte feuilletée et la couper. Prendre chaque carré à part, y mettre la farce et remettre le 2° carré dessus, puis souder les côtés. Badigeonner de jaune d'œuf, parsemer de graines de sésame et cuire au four.

Astuce Eplucher ses patates cuites en quelques secondes



On a besoin juste d'un saladier rempli de glaçons. La suite est tellement simple qu'on regrette forcément de ne pas y avoir songé avant. Dès que les patates sont cuites, on les fait voyager directement de la casserole au saladier pour un petit plongeon dans les glaçons (ou de l'eau très très froide). On patiente ensuite entre 5 et 10 secondes et on récupère sa patate qui n'est pas entièrement froide. La peau se retire ensuite toute seule, comme par magie. Pour encore plus d'efficacité on peut aussi faire un petit trait avec un couteau sur le centre de la patate (sur tout le tour), comme ça la peau se retire d'un seul coup des deux côtés et très proprement.

Gâteau à l'orange

6 mandarines, 175 g de sucre, 2 œufs, 125 g de beurre, 125 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 1 cuil. à café d'extrait de vanille, le zeste d'une orange, 2 cuil. à soupe de jus d'orange



Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez 6 ramequins individuels ou un moule à manqué de 22 cm. Epluchez soigneusement les mandarines et enlevez tout le blanc entre les quartiers. Mettez ceux-ci dans une poêle et chauffez avec 50 g de sucre. Cuisez doucement pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils se ramollissent mais tiennent encore leur forme. Mettez-les dans le fond des moules avec le jus de cuisson. Laissez refroidir pendant que vous préparez la génoise. Battez le beurre et le reste du sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux. Incorporez les œufs un à un, en battant toujours, avec une cuillerée de farine en même temps que le deuxième œuf. Ajoutez l'extrait de vanille et le zeste d'orange, puis le reste de farine en deux fois, la levure et le jus d'orange, afin d'obtenir une pâte homogène. Remplissez le(s) moule(s) aux 2/3 et lissez le dessus. Posez sur une plaque allant au four et cuisez 20 à 25 mn pour que la génoise soit bien gonflée et ferme. Laissez-la dans le moule quelques minutes puis démoulez-la en passant la lame d'un couteau sur les bords. Servez tout de suite, chaud, avec une chantilly.