

## BON À SAVOIR

## 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

privilegiés 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. N'hésitez pas à discuter en voiture ou avec vos voisins. Engagez la conversation,



Photos : DR

vous ne risquez rien et un peu de spontanéité est si agréable.

De la gym  
antigonflette  
pour les yeux

Ouvrez l'œil et, avant de sortir du lit, faites bouger vos vingt-deux muscles oculaires pour relancer la circulation sanguine et lymphatique, ralentie pendant la nuit. Amusez-vous à faire rouler doucement vos yeux dans leurs orbites. Sans bouger la tête, dessinez dans l'espace des petits cercles dans un sens, dans l'autre, puis dessinez un huit à l'horizontale, à la verticale... Une façon toute naturelle de réveiller en douceur les circuits.

## Poulet frit au fromage

2 blancs de poulet, 4 œufs, 250 g de fromage, 2 cuillères à soupe de persil haché, 3 cuillères de crème fraîche, farine, sel et poivre.

Dans un bol, battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le persil haché, le sel et le poivre. Couper les blancs de poulet en morceaux, les faire cuire à la vapeur.



Faire tremper les morceaux de poulet dans le mélange d'œufs puis dans la farine et, à la fin, dans le fromage râpé.

Les faire frire dans l'huile chaude. Servir aussitôt.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

## Le vinaigre peut soulager...



## Les crampes nocturnes

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

## La 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.

## La gorge irritée

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

## Le mal de tête

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

• Vous êtes sujette au maux de tête ? Laissez macérer les deux ingrédients durant trois semaines dans un flacon hermétique, filtrez, puis versez dans un vaporisateur. Quand vous sentirez la douleur monter, vaporiser ce remède autour de vous et respirez : soulagement garanti.

## Les 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 de tamponner les lésions.

## Les 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.

## Une piqûre (insecte, ortie)

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

## Les cheveux ternes

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

## Pavé au chocolat



Pour le biscuit : - 6 blancs d'œufs - 250 g de poudre d'amandes - 150 g de sucre en poudre - 2 c. à soupe de café lyophilisé - 1 c. à soupe de farine - sel

Pour la mousse au chocolat : - 200 g de chocolat dessert - 75 g de beurre - 3 œufs - 20 g de sucre en poudre

Pour le glaçage : - 150 g de chocolat - 4 cuillerées à soupe d'eau - 50 g de sucre glace - 30 g de beurre

## 1/ Préparez le biscuit :

Préchauffez le four Th.4 (150°). Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter pour obtenir une préparation lisse et brillante. Ajoutez alors la farine, le café lyophilisé préalablement dilué dans 2 cuillerées à soupe d'eau et la poudre d'amandes en mélangeant délicatement de bas en haut avec une spatule.

Étalez cette préparation sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé beurré d'environ 30 cm x 40 cm (l'épaisseur idéale étant de 2 cm). Faites

cuire 35 à 40 minutes au four Th.4 (150°) puis laissez refroidir sur une grille. Coupez le biscuit en 3 rectangles égaux, dans le sens de la longueur.

## 2/ Préparez la mousse au chocolat :

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie sans ajouter d'eau. Hors du feu, incorporez progressivement le beurre coupé en parcelles. Versez ce mélange sur les jaunes d'œufs en remuant vivement. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis ajoutez le sucre tout en continuant de battre.

Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez cette mousse sur les rectangles de biscuit en intercalant biscuit, mousse, biscuit, mousse, biscuit. Réservez au réfrigérateur.

## 3/ Préparez le glaçage :

Pour le glaçage, faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, mélangez bien et incorporez le sucre glace. Nappez le gâteau et placez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## FORME

1 exercice, 4 minutes, 28 jours...  
pour un nouveau corps

Le meilleur exercice pour renforcer la partie centrale du corps est la planche. Cet exercice permet de brûler la graisse abdominale et de renforcer les muscles intérieurs et extérieurs du dos, la partie supérieure du corps, les fessiers, les jambes et les mains. Lorsque vous maintenez la position, les muscles se contractent. Ils ne deviendront pas plus larges ni plus courts, ils seront simplement renforcés de l'intérieur.

Ce défi est basé sur une augmentation progressive de la durée de

l'exercice, et ce, pendant quatre semaines. Vous commencez avec 20 secondes pour finir avec 4 minutes de planche. Après les quatre semaines de défi, vos muscles seront plus résistants et vous serez prête pour de nouveaux challenges. Vous devez adopter une position bien droite pour faire la planche. Lorsque vous vous appuyez sur les coudes et lesorteils, la partie supérieure du corps doit former une ligne droite. Respirez profondément et maintenez toujours la ligne droite. Ensuite, essayez de pousser les muscles des fesses et de distribuer votre poids entre les jambes et les coudes afin de garder votre

équilibre. Après avoir trouvé la position correcte, il ne vous reste plus qu'à aller au-delà de vos espérances et relever le défi des 28 jours. Pendant les 20 premières secondes, vous allez vous rendre compte que la planche est un exercice difficile. Si vous n'arrivez pas à relever ce défi, ou que vous voulez seulement travailler certaines parties du corps, il existe d'autres types de défis. Les techniques restent les mêmes, il suffit simplement d'augmenter le temps et le nombre de mouvements progressivement.

