

**Sommes-nous
tous égaux
face à la
transpiration**

En moyenne, chaque personne évacue environ un litre de sueur par jour, mais nous ne sommes pas tous égaux face à la transpiration. Les hommes transpirent plus que les femmes (parce qu'ils sont plus poilus et qu'ils possèdent donc plus de glandes apocrines), mais celles-ci peuvent connaître, lors de la ménopause, les fameuses «bouffées de chaleur» résultant d'une transpiration excessive influencée par les bouleversements hormonaux. De plus, chaque individu peut, en cas de forte chaleur ou dans un état de stress, transpirer plus.

Vie pratique**Conseils et astuces
Le coton**

La maille de coton est agréable à porter, saine, moelleuse, souple et relativement chaude mais, malheureusement, elle n'est pas toujours facile à entretenir.

Lui faire garder sa première fraîcheur n'est pas aisé dans la mesure où elle se déforme au fil des lavages. Les règles de base sont, évidemment, un lavage à l'eau froide et un séchage à plat, loin de toute source de chaleur (radiateur ou soleil...). Une maille de coton mélangée à de l'acrylique ou du stretch sera de meilleure tenue, ces matières se chargeant d'apporter de l'élasticité au vêtement. Ainsi vous éviterez d'avoir une encolure qui bâille, des poches aux coudes, un ourlet qui gondole, etc. Deuxième avantage : le vêtement

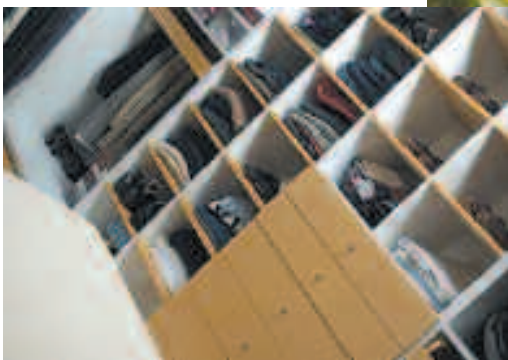
sèche beaucoup plus vite.

Enfin, le rangement : même bien plié, un pull finit par se froisser et faire une longue marque au beau milieu du buste. Les pulls très légers peuvent être mis sur des cintres, ce qui n'est pas possible avec de gros lainages sous peine de déformer les épaules.



Photos : DR

Un petit truc : conservez les rouleaux en carton de papier «essuie-tout», découpez-les dans le sens de la longueur pour les passer sur la barre transversale des cintres et suspendez vos pulls à califourchon sur les rouleaux.

**Paupiettes de dinde
aux légumes**

Pour 4 personnes

4 escalopes de dinde, 150 g de haricots verts, 50 g de poivron, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 cuil. à café de basilic haché, 2 cuil. à café de persil haché, 1/2 cuil. à café de thym haché, 1 bouquet garni, 10 cl de vinaigre, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 20 g de margarine, sel et poivre

Émincer l'ail, l'oignon et le poivron en lamelles. Effiler les haricots verts et les casser en deux. Dans l'huile faire dorer l'ail, la moitié de l'oignon et le poivron. Ajouter les haricots verts, un verre d'eau, le basilic, le thym et le persil. Saler, couvrir et laisser mijoter 30 mn. Répartir sur les escalopes, puis les ficeler. Dans une sauteuse, faire dorer les paupiettes et le reste d'oignon dans la margarine. Mouiller avec du vinaigre et 1/2 verre d'eau, ajouter le bouquet garni. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20 mn.

Tarte à la crème

Pour 4 personnes, préparation 35 min, cuisson 30 min, 150 g de farine, 5 cl de lait + 1 cuil. à soupe, 10 g de levure de bière, 1 œuf entier + 2 jaunes, 30 g de sucre semoule + 1 cuil. à soupe, 50 g de sucre, 50 g de beurre, 15 cl de crème fraîche.

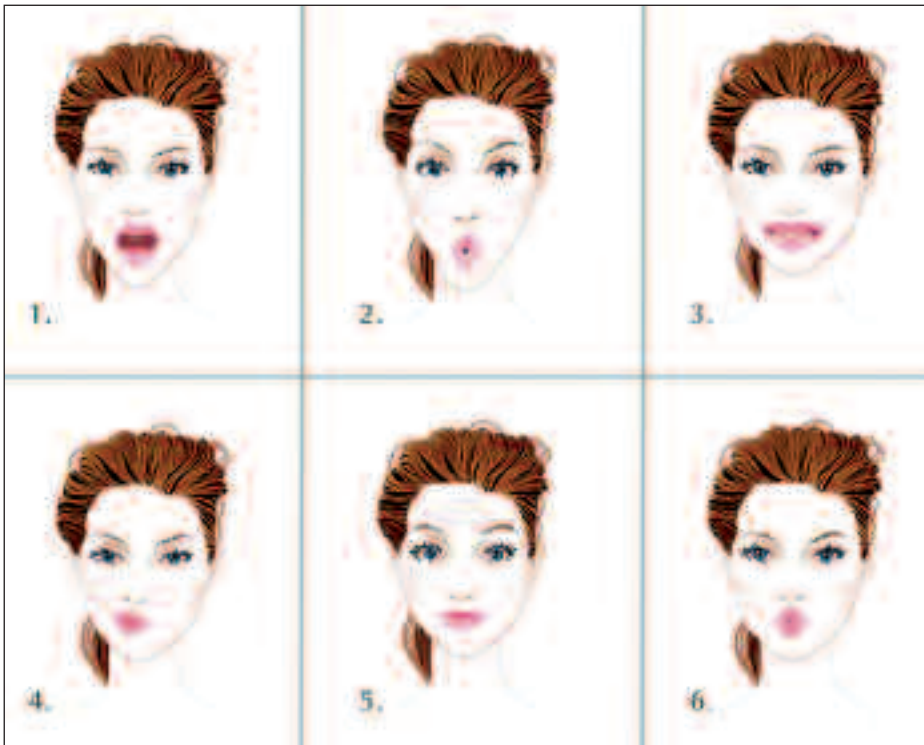
Préparer la pâte : délayer la levure dans 5 cl de lait. Mettre la farine dans une terrine. Faire un puits et y verser la levure. Mélanger. Ajouter 1 œuf entier 30 g de sucre semoule et 30 g de beurre ramolli. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. La mettre en boule. La couvrir d'un linge et la laisser reposer 1 h. Étendre la pâte et en tapisser une tourtière beurrée. Laisser un peu d'épaisseur sur les bords. Piquer le fond. Couvrir d'un linge et laisser reposer 30 mn à température ambiante.

Préparer la crème : dans une terrine, mettre les jaunes d'œufs (moins environ 1 c. à soupe) et ajouter, en fouettant, la crème diluée dans le lait. Dorer le bord de la tarte avec la c. à soupe de jaune d'œuf.

Saupoudrer le fond de tarte avec 1 c. à soupe de sucre semoule. Verser la crème et la saupoudrer de sucre, ainsi que les bords de la tarte. Faire cuire 25 mn dans le four préchauffé à 180 °C. Les bords de la tarte et la crème doivent être dorés. Retirer du four et laisser reposer quelques minutes avant de servir.

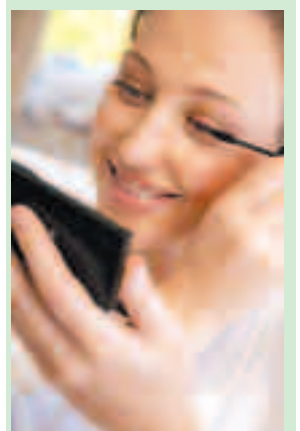
Gym antirides

Avec les années, les lèvres ont tendance à s'amincir car la bouche perd de sa tonicité. Pour atténuer les rides et garder une bouche pulpeuse, renforcez ces petits muscles en faisant ces mouvements.



Formez un «O» en arrondissant les lèvres au maximum et refaites ce mouvement dix fois.

Serrez les dents et bouche entrouverte, étirez le coin des lèvres vers les oreilles. Conservez cette position durant dix secondes. Relâchez et recommencez dix fois. Dans la journée (ou dès que vous êtes seule...), profitez-en pour refaire cette gym antirides.

**BON
À SAVOIR
Pourquoi
peigner
ses cils ?**

Grâce à un petit peigne, on obtient un maquillage beaucoup plus léger et plus fin avec une frange de cils moins chargée en mascara. Cela permet aussi d'utiliser son mascara jusqu'au bout puisque, au fur et à mesure qu'il vieillit — au-delà de deux mois environ —, il a tendance à s'épaissir et à trop charger les cils.