

### PRÉPARATION DE LA SEMAINE

#### Caramel pour épilation

##### Ingrédients :

20 morceaux de sucre, le jus d'un demi-citron, eau ou eau de rose.

Faites cuire le sucre avec un peu d'eau de façon à obtenir un caramel blond ; (trop coloré, il serait inutilisable. Lorsque le caramel est prêt, ajoutez le jus de citron, mélangez et laissez tiédir.

Façonnez une boule de ce caramel et malaxez-la pour la garder souple et collante. Étendez le caramel dans le sens du poil, le plus finement possible et tirez sur la bande d'un coup sec, dans le sens inverse. Malaxez à nouveau la bande pour recommencer. Vous ne changerez le caramel que lorsqu'il sera trop dur ou au contraire trop mou et collant. Travaillez par toutes petites zones.

Cette façon de s'épiler rend la peau vraiment douce, mais attention de ne pas vous brûler ! Et ne vous attendez pas à réussir la recette du premier coup !

### PETIT LEXIQUE DE LA NOIX DE COCO



Verte, c'est-à-dire immature, la noix contient environ un demi-litre d'un liquide laiteux (l'eau de coco au albumen). Au fur et à mesure de sa maturation, ce liquide se transforme en chair, qui est généralement séchée au soleil ou au four pour être vendue sous le nom de copra. Le lait et la crème de coco du commerce sont constitués de cette chair qui est broyée avec de l'eau, puis filtrée.

L'huile de coco (que l'on appelle également «beurre de coco») du fait qu'elle est solide à la température de la pièce) est extraite du copra ou de la chair fraîche.

### EN SAVOIR PLUS

Le terme «ognon» est apparu dans la langue française en 1273. La forme définitive «oignon», apparaîtra au XIV<sup>e</sup> siècle. Le mot vient du latin populaire unio, unionis qui, en Gaule, a éliminé carpa (d'où viennent «cive», «ciboule», «civette», ciboulette»), mot employé jusque-là pour décrire ce légume.

Pourquoi unio ? Tout simplement parce que l'oignon est l'une des rares alliées dont le bulbe ne se divise pas (on parle ici de l'oignon dans le sens étroit du terme, ce qui exclut l'échalote et est donc uni).

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● En Inde, le curcuma (arg asfar), considéré comme une épice sacrée, est associé à la fertilité. Le jour des noces, le fiancé passe un fil imprégné de curcuma autour de sa future femme. A ce stade-là, il n'a pas encore envie de serrer trop...

### AU TRAVAIL OU AUX TOILETTES ?

● Un biologiste a eu l'idée d'examiner au microscope une trentaine de claviers d'ordinateurs. Résultat : les claviers sont plus sales que les sièges de toilettes. Certains claviers analysés abritaient des bactéries qui présentaient un risque élevé de rendre malade leur utilisateur. Quatre d'entre eux étaient dangereux pour la santé et le biologiste est allé jusqu'à demander le retrait immédiat de l'un d'eux qui était «cinq fois plus sale qu'un siège de toilettes», analysé pour fournir une comparaison.

### VINAIGRE DE TOILETTE

## Quelques recettes

*L'eau de nos canalisations étant trop calcaire, notre peau en fait souvent les frais en «tirillant» et en se desséchant. L'usage de vinaigre de toilette pour l'adoucir est non seulement un geste romantique à souhait, mais également salutaire pour les peaux fragiles.*

Il s'agit de lotion à base de vinaigre, alcoolisé ou non, s'utilisant très étendu d'eau, tantôt dans l'eau du bain ou de toilette, tantôt comme une lotion très rafraîchissante.

Pour un bain, versez une petite tasse de vinaigre pour adoucir l'eau. Pour la toilette du visage, une bonne giclée dans le lavabo suffira.

Vous pouvez, avant de vous lancer dans la fabrication d'un vinaigre de toilette, en essayer les vertus en utilisant du simple vinaigre de table. Certes, le parfum n'est pas divin, mais l'efficacité du produit vous étonnera. Ne vous inquiétez pas : en séchant, l'odeur disparaît.

#### Vinaigre de fleurs

Préparez des plantes de fleurs fraîches (plus parfumées) ou sèches suivantes : lavande, romarin, rose musquée, sauge, œillet musqué. Mettez 35 g de chaque plante dans un

bocal propre et ajoutez-y 1 litre de vinaigre de pomme.

Laissez macérer 15 jours et agitez de temps à autre le bocal que vous ne placerez pas au soleil.

Filtrez le mélange et versez-le dans de jolis flacons fermant bien.

#### Vinaigre rosat

Préparez 50 g de pétales de roses dont vous aurez ôté la base (l'onglet). Placez-les dans un bocal propre et versez dessus 8 dl de vinaigre blanc.

Laissez macérer une vingtaine de jours en agitant de temps à autre le bocal que vous ne placerez pas au soleil.

Filtrez le mélange et versez-le dans de jolis flacons fermant bien.

Pour un bain, versez une bonne giclée de vinaigre pour adoucir l'eau. Pour la toilette du visage, un bouchon dans le lavabo suffira. Vous pouvez utiliser cette recette avec d'autres fleurs.



#### Vinaigre de massage pour les mains moites

1/2 litre de vinaigre de cidre ou de pomme.

50 g de feuille de sauge (souak ennebi).

Dans un bocal vert ou opaque, versez le vinaigre et ajoutez les feuilles de sauge émietées. Laissez infuser dix jours en agitant souvent le bocal.

Filtrez et mettez en bouteille.

**Application :** lavez-vous les mains, séchez-les soigneusement et frictionnez-les avec un peu de vinaigre.

### CONSEIL UTILE

● Pour dire adieu aux points noirs : le jus de persil à appliquer chaque jour.

### SACHEZ QUE...

● Le thym (ziïtra) possède des vertus antiseptiques utilisées pour soigner les infections pulmonaires. Il est spasmolytique et calme les toux quinteuses de la coqueluche et de l'emphysème. Le thym agit sur la rhinorrhée en diminuant les sécrétions nasales. Outre son activité pulmonaire, le thym se révèle aussi efficace pour soulager les problèmes intestinaux : ballonnements et aérophagie. Son action antiseptique s'exerce également sur le système digestif, notamment en cas de diarrhée. Le thym a des vertus stimulantes et antivirales et peut à ce titre être utilisé pour prévenir les récives d'herpès ou de zona.

### LU POUR VOUS

**La noix de pin, souvent dans le pesto, deviendra-t-elle le prochain aliment vedette des régimes amaigrissants ? Elle pourrait en effet aider à perdre du poids grâce à son action coupe-faim, d'après une étude préliminaire.**

La consommation d'huile de noix de pin — appelée aussi pignon — stimulerait deux hormones qui enverraient des signaux de satiété au cerveau et réduiraient ainsi le désir de

manger. C'est ce qu'avancent les chercheurs américains de l'entreprise Lipid Nutrition qui ont mené l'étude. Cette entreprise commercialise un produit à base d'huile de pignon.

Dix-huit femmes ayant un surplus de poids ont participé à cette étude. Avant de manger un petit-déjeuner riche en glucides, elles ont pris 3 g d'huile de pignon ou, dans le groupe placebo, 3 g d'huile d'olive. On a fait de même une semaine plus tard.

On a mesuré le taux d'hormones des participantes aux 30 minutes sur

une période de deux heures, puis trois heures et quatre heures après l'ingestion des gélules d'huile. Au bout d'une demi-heure, les chercheurs ont relevé, chez les femmes qui ont pris des gélules d'huile de pignon, une réduction du tiers de leur désir de manger comparativement aux autres femmes qui ont eu un placebo.

Ces sujets ont également montré des taux plus élevés d'hormones liées à la satiété, jusqu'à quatre heures après la prise de gélules.

### LA BETTERAVE

## Pour voir la vie en rose

**Le meilleur antidépresseur est celui que l'organisme fabrique lui-même.**

De récentes études indiquent qu'un extrait de betterave concentré, la bétaine, peut relancer la production naturelle par l'organisme des hormones du bien-être, de la stimulation et de la décontraction.

En plus d'aider le corps à reprendre le dessus durant des phases dépressives, la bétaine va aider le foie

à accomplir sa fonction détoxifiante. C'est la recherche scientifique appliquée à la physiologie des enfants autistes qui s'est penchée, il y a une dizaine d'années, sur les vertus de la bétaine. Des scientifiques du groupe de recherche Down Autism Now, ont publié des études montrant que la bétaine, un acide aminé naturellement présent dans certains légumes dont la betterave, était un antidépresseur de premier ordre. Bien meilleur que les antidépres-

seurs tricycliques utilisés dans la prise en charge médicamenteuse de l'hyperactivité et du déficit d'attention des enfants autistes car, tout comme pour les consommateurs réguliers, les effets secondaires sont catastrophiques et en limitent l'utilisation.

**La bétaine remplace maintenant de plus en plus les antidépresseurs classiques dans les traitements cliniques des dépressions et des troubles du comportement.**

