

## Trucs et astuces

### Taches de boue

Il faut attendre que ces taches sèchent. Puis on brosse ou on aspire la zone tachée. Si des taches subsistent, il faut frotter avec un linge imbibé d'eau vinaigrée (1 cuillère à soupe pour 1 litre d'eau). On rince à l'eau claire puis on éponge avec un linge propre.

### Taches de bougie

Il faut retirer l'excédent avec une spatule puis appliquez sur la zone tachée un buvard ou du papier absorbant et passez un fer chaud dessus. Le reste de la tache s'éliminera avec de la benzine. Du vinaigre d'alcool blanc chaud donne aussi de bons résultats.

### Brûlures de cigarette

Si la brûlure est superficielle, afin d'éliminer les fibres noircies, on peut broser vigoureusement. On peut également couper les poils brûlés puis éclaircir la tache en la tamponnant avec un linge de coton imbibé d'eau oxygénée à 20 volumes. En cas de brûlure plus profonde il faut remplacer la surface brûlée. On retire alors toute trace de noir en grattant puis on met un petit peu de colle au fond du trou, on arrache quelques poils très soigneusement dans une partie moins visible et on les colle dans le trou jusqu'à ce qu'il soit comblé. Surtout ne marchez pas dessus tant que la colle n'est pas complètement sèche.

On peut retirer les brûlures superficielles d'un tapis en frottant la zone noircie avec un morceau de sucre.

### Taches de café

On absorbe rapidement ces taches avec du papier absorbant ou une éponge, puis on les tamponne avec un chiffon imbibé d'alcool et d'eau (1/4 d'eau et 3/4 d'alcool). Le vinaigre blanc peut remplacer ce mélange. Et si la tache ne part toujours pas, imbibez-la de crème à raser puis frottez-la avec une éponge. Rincez.

## Beauté

### Valoriser votre silhouette

#### Vous êtes ronde

Optez pour des hauts qui s'arrêtent au niveau des hanches pour masquer votre taille tout en allongeant votre buste. Portez systématiquement votre haut à l'extérieur de votre pantalon ou de votre jupe. Evitez les hauts courts. Préférez des décolletés en V pour donner de la profondeur ou les cols larges. Si vous jugez que votre taille n'est pas assez fine, osez les superpositions de différentes longueurs pour tromper l'œil. Côté couleurs, préférez des hauts neutres aux couleurs plutôt foncées et à l'inverse des bas aux couleurs claires et chatoyantes. Bannissez les larges bandes horizontales.

#### Hanches trop larges, fesses trop rondes

Optez pour des hauts colorés avec des imprimés pour attirer l'attention sur votre buste. Choisissez des tuniques ou chemisiers un peu longs qui viendront masquer vos hanches et vos fesses. Mettez votre décolleté en valeur avec un cache-cœur, des bijoux... Bannissez les pantalons avec de multiples poches latérales qui augmenteraient la largeur de votre silhouette. Préférez les couleurs sobres et foncées pour le bas et des matières fluides qui tombent bien.

#### Vous êtes grande avec de larges épaules

Les femmes de grande taille peuvent quasiment tout porter. Mais si vous trouvez



Photos : DR

vos épaules trop larges et souhaitez féminiser votre silhouette, préférez les hauts à décolleté en V, ou large encolure. Rehaussez votre décolleté en portant des bijoux fantaisie aux couleurs vives. Quant à la longueur des manches, préférez des manches trois quarts qui dégageront votre avant-bras. Bannissez les épaulettes évidemment ainsi que les cols roulés qui alourdissent et élargissent le haut du corps. Portez des pantalons en matière fluide qui tombent bien, larges au fond afin de ne pas créer de déséquilibre avec le haut de votre corps. Osez les talons, même petits, qui apporteront une touche de féminité à votre silhouette. Evitez les pantalons ou jupes à rayures horizontales fines qui allongeraient davantage votre silhouette.

### Question

## Les protéines font maigrir?

#### Bonne réponse : Faux

Il faut bien sûr veiller à en consommer suffisamment dans un régime hypocalorique (au moins 60 à 80 g par jour), pour éviter la fonte des muscles, la fatigue et la dénutrition. Mais les protéines n'ont pas la propriété de faire perdre du poids !



## Îles flottantes au chocolat

**Blancs d'œufs : 4, sucre : 30 g, lait : 50 cl**  
**Crème anglaise au chocolat : chocolat noir : 60 g, sucre : 30 g, jaunes d'œufs : 3, copeaux de chocolat**

Préparez les îles flottantes : battez les blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez le sucre sans cesser de battre. Dans une casserole, faites chauffer le lait jusqu'aux premiers frémissements. Formez des quenelles avec les blancs à l'aide de 2 cuillers à soupe et plongez-les dans le lait.



Après 3 à 4 min, retournez-les délicatement afin de les pocher sur l'autre côté. Retirez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant. Préparez la crème anglaise : réchauffez le lait qui a été utilisé pour les œufs à la neige et faites-y fondre le chocolat. Mélangez dans une jatte le sucre et les jaunes

d'œufs. Versez le lait chaud dans lequel le chocolat a fondu. Mélangez bien. Faites cuire cette préparation à feu doux, sans faire bouillir. Réservez. Dans une assiette creuse, versez la crème au chocolat. Déposez les blancs en neige. Décorez avec des copeaux de chocolat.

## Croquettes de pommes de terre aux olives et au fromage



**Purée de pommes de terre : 500 g, olives : 150 g, chapelure : 8 c. à soupe, œufs : 6, gruyère : 150 g, sel, poivre, huile pour friture**

Ajoutez les olives et le fromage coupé en petits dés à la purée et mélangez. Salez, poivrez.

Moulez le mélange à la main. Faites chauffer l'huile de friture à 180°C. Battez les œufs en omelette. Passez les croquettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez chaud sur un lit de salade.

## Bien associer les aliments

### QUELQUES PRINCIPES

Si vous avez besoin de fer pour votre organisme, sachez que le fer et la vitamine C font bon ménage ; leur association est bénéfique, dans un sens ou dans l'autre. Par contre, le thé et le café sont des inhibiteurs du fer d'origine végétale, donc évitez si vous êtes traité pour une supplémentation en fer. Le thé fait également mauvais ménage avec le calcium (produits laitiers) et avec les fibres et les phytates (céréales complètes).

Lorsque les amidons et les sucres complexes (comme ceux du miel ou des fruits) sont digérés, ils se décomposent en sucres simples appelés «monosaccharides». Lorsque les protéines sont digérées, elles se décomposent en acides aminés. Lorsque les amidons et les sucres sont consommés



ensemble, ils subissent une fermentation ; ils se décomposent en dioxyde de carbone, acide acétique, en alcool (tous des poisons) ou en eau.

Les fibres aident la digestion et ont de nombreuses vertus, mais tout dépend de l'ordre dans lequel on les consomme, car les fibres ont des textures différentes, elles ralentissent l'absorption des sucres rapides et évitent les pics d'insuline ; certains fibreux (haricots verts, pomme, potiron,...) évitent le cholestérol mais par contre piègent le fer et la vitamine C.