

## Trucs et astuces

### Blanc éclatant



Ajouter un peu de jus de citron à l'eau de la lessive de vêtements blancs les rendra éclatants.

### Dépôts calcaires dans le fer à repasser

pour enlever les dépôts de calcaire, nettoyez-le une fois de temps en temps avec de l'eau vinaigrée

### Éloigner les fourmis

Pour éloigner les fourmis, on peut déposer une poignée de cerfeuil sur leur route.

## Sauce verte



**1 oignon, 2 c. à soupe de vinaigre, 3 c. à soupe d'huile, 4 brins de cerfeuil, 8 brins de persil, sel, poivre**

Émincez l'oignon. Hachez les herbes. Dans une poêle, versez l'huile et faites revenir l'oignon à feu doux. Ajoutez le vinaigre et laissez réduire. Ajoutez les herbes hachées, salez et poivrez.

## Comment perdre la graisse logée autour du ventre ?

Comment perdre la graisse disgracieuse située autour du ventre? Le gras a tendance à s'accumuler vers le milieu du corps. Même si nous pesions le même poids 10 ans plus tôt, peu à peu on commence à remarquer la formation d'une «bouée» ou de «poignées d'amour».

Nous devons d'abord éliminer : bonbons, biscuits, gâteaux, cola et frites, et également de limiter les aliments frits à une fréquence d'une fois par mois, et gare contre toute complaisance pour le grignotage comme les chips, les biscottes et les pains raffinés. Dites-vous bien que plus vous allez faire de l'exercice, plus vous allez être performant et pourrez faire travailler votre corps.

Vous commencez à 30 minutes par

jour, ou 30 minutes au moins plusieurs fois par semaine. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez capable de faire de l'exercice confortablement pendant une heure, trois à cinq fois par semaine. Si tout ce programme est trop dur pour vous, commencez par marcher une demi-heure par jour, tous les jours. Rappelez-vous, nous devons tous commencer quelque part et vous êtes seulement en compétition avec vous-même.



Photos : DR

## Question

**Nous assimilons mieux nos nutriments si notre assiette est bien présentée**

### Vrai

Il est bien connu qu'une bonne alimentation commence par les yeux ! Une assiette bien présentée, remplie de couleurs, qui réjouira l'œil, déclenchera automatiquement une salivation accrue. La salive est d'une importance capitale dans l'assimilation des nutriments et essentielle dans la digestion des féculents.

### Bon à savoir

**À chaque âge, ses crèmes**  
À 45 ans, on efface les marques de l'âge

La synthèse d'élastine et de collagène se ralentit avec la diminution des sécrétions hormonales. La peau devient plus sèche et plus sensible.

### Régénérez

Pour diminuer les sensations de tiraillement, il faut restaurer le trio des lipides protecteurs (céramides, triglycérides et cholestérol). Agissez en relançant la production des défenses naturelles de l'épiderme et en comblant les rides désormais bien visibles.

### Raffermissiez

Avec la souplesse, la fermeté elle aussi se fait la belle : ce sont les mêmes agents qui donnent de la pulpe et de la tenue à la peau. Les produits «liftants» sont composés d'agents qui forment comme un filet sur la peau. Quand la partie aqueuse de ces actifs s'évapore, il ne reste en surface qu'un maillage qui se resserre et donne alors un effet liftant. A utiliser plutôt le matin.



## 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 privilégiés 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 pour rien. N'hésitez pas à discuter en voiture ou avec vos voisins. Engagez la conversation, vous ne risquez rien, et un peu de spontanéité est si agréable !

## Fenouil rôti au four

**4 fenouils, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin**

Préchauffez le four à 220°C (th.7). Coupez les bulbes de fenouil en 4, dans la longueur. Badigeonnez-le d'huile d'olive. Placez-les dans une plaque à rôti et faites-les dorer 20 minutes. Baissez la température à 180°C (th-6), retournez les fenouils puis à nouveau mettez de l'huile d'olive. Salez et poivrez et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud ou froid.



### Publicité



*Aquarelle*

Centre d'amincissement & Epilation définitive

**Nouvelle technique high tech pour mincir**  
**Perdez jusqu'à une taille en une cure**

\*Affiner, resculter la silhouette, perte de centimètres  
\*Soins d'amaigrissement, de raffermissment,  
\*Réduction de la cellulite, gestion et suivi du surpoids.

159, Villa 11 Decembre 1960 Dely Ibrahim Alger

Tél: 0791.41.61.02