

## Accélérer la pousse de vos cheveux

Il existe plusieurs astuces pour augmenter la force de vos cheveux et en stimuler la repousse. Voici quelques-unes qui peuvent vous aider à réaliser l'objectif.

**1.-** Prenez soin de la santé de vos cheveux et se débarrasser des pointes abîmées en coupant au moins une demi-pouce de ces dernières. Vos cheveux pourront ainsi grandir plus vite.

**2.-** Évitez d'utiliser des outils qui font exposer vos cheveux à une température élevée, ils vont se casser et continuer à se diviser sur toute la longueur. Essayez de les sécher à air froid si possible.

**3.-** Nourrissez vos cheveux et hydratez-les avec un masque à l'huile d'olive ou d'argan avant chaque lavage en massant les longueurs sans les frotter et laissez agir pour un moment suffisant.

**4.-** Brossez vos cheveux avec un peigne lisse et affiner les racines et les branches régulièrement. Un brossage trop agressif influence beaucoup la pousse des cheveux.

**5.-** Évitez l'habitude de toucher vos cheveux avec vos doigts, Cela conduit à les sécher et les rendent plus vulnérables.

**6.-** Utilisez des couvertes de la tête en soie ou de satin avant d'aller vous coucher. Optez aussi pour des taies d'oreiller en satin pour protéger vos cheveux contre la déshydratation.

**7.-** Évitez les brushings, lissages, colorations et autres tueurs de cheveux. Au moins le temps que la situation s'améliore. Enfin, il faut adopter une alimentation équilibrée, riche en vitamines, protéines et soufre qui contribuent à stimuler la pousse des cheveux avec excellence en prenant compte que le cheveu ne pousse pas par la pointe, mais par la racine.



## BRICOLAGE

### Faire disparaître taches, éclats et éraflures de votre carrosserie

#### Comment procéder

##### Des insectes ?

Frottez avec de l'eau chaude additionnée d'un produit détergent.

##### Du goudron sur les jantes ?

Tamponnez votre jante avec un pinceau ou un morceau de coton imbibé de White-Spirit, cela devrait suffire.

##### De la sève ?

Il arrive parfois, lorsque l'on stationne sous des arbres (des acacias notamment) que des petites gouttes de sève tombent sur la carrosserie. Vous en viendrez facilement à bout avec de l'eau bouillante et une éponge. Protégez-vous les mains avec des gants de cuisine.



##### Des petites rayures ?

Vous les ferez facilement disparaître en appliquant, à l'aide d'un chiffon doux et sans appuyer, une crème légèrement abrasive que

vous trouverez dans un magasin spécialisé.

##### Des éraflures ou des éclats de peinture ?

Vous trouverez chez votre concessionnaire, dans les magasins spécialisés, des «stylos retouches» qu'il suffit d'appliquer sur l'endroit abîmé. Attention à bien prendre une peinture identique à celle de votre voiture. Si ces petits conseils ne suffisent pas, vous trouverez dans le commerce des produits spécialisés.



## TRUCS ET ASTUCES

### Salade de fruits maison

Lorsque vous faites une salade de fruits maison avec les fruits de votre choix, ajoutez-y du poivre moulu à la fin. Le goût n'en sera que meilleur !

### Café ou thé glacé



Pour refroidir un café afin de le rendre glacé, il suffit de le verser dans un moule à glaçons, puis de placer les glaçons dans un sac de congélation une fois congelés. Ainsi, les glaçons ne dilueront pas votre boisson en fondant. On peut faire la même chose avec des glaçons de thé.

### Tarte au citron

Pour ne pas qu'une tarte au citron fasse des bulles d'eau après la cuisson, la laisser refroidir dans le four la porte entrouverte.

### Avoir du croquant

Pour rendre leur croquant aux biscuits ou aux céréales, faites-les sécher au four quelques minutes.

### Couper des dattes facilement

Vous aimez les gâteaux ou muffins aux dattes ? Voici un truc pour couper les dattes facilement : utilisez des ciseaux. Vous coupez vos dattes en petits morceaux et hop, le tour est joué ! Il est important de souligner que c'est préférable d'utiliser vos ciseaux de cuisine et de s'assurer qu'ils sont bien propres.

## NUGGETS DE POULET AU CITRON



Photos : DR

2 escalopes de poulet  
- 1 œuf  
- 2 branches de romarin  
- 1 c. à c. de jus de citron  
- chapelure  
- farine  
- huile d'olive  
- sel, huile de friture

d'huile, et mettre les blanches de romarin - Dans la troisième, la chapelure avec le citron.

Passer un par un chaque morceau de poulet dans la farine. Bien tapoter pour enlever l'excédent. Passer ensuite les morceaux dans l'œuf, bien les enrober, puis finir par la chapelure. Faire chauffer l'huile de friture et plonger les nuggets dedans. Faire frire 2 minutes de chaque côté, bien égoutter. Manger chauds.

Détailler les escalopes en aiguillettes ou en petits morceaux. Saler. Préparer 3 assiettes :  
- Dans la première, mettre de la farine  
- Dans la deuxième, battre l'œuf avec un peu de sel, 1 c. à s.

## BÉBÉ

### En route vers la marche !

#### Dès le 2<sup>e</sup> mois :

Lorsque votre bébé pédale avec ses petites jambes, mine de rien, il les prépare à la marche. Sans le stimuler à outrance, pour l'aider à se développer harmonieusement, il est important que vous lui assuriez une grande liberté de mouvement.



petits ne passent pas par le stade du quatre pattes, certains préférant se déplacer en se dandinant sur les fesses.

#### Dès 3 mois

Lorsqu'il ne dort pas, installez-le sur le ventre sur une couverture pour l'inciter à se redresser sur ses avant-bras. Éparpillez des jouets autour de lui : il aura d'abord envie de tendre les bras puis essaiera de ramper pour s'en saisir.

#### Vers 6 mois

Votre enfant se tient assis et commence à se mettre à quatre pattes : ce sera son principal moyen de locomotion jusqu'à ce qu'il se tienne debout. Cependant, tous les

#### Vers 9-10 mois

Il se met debout en se tenant à une chaise, aux barreaux de son parc.

#### A partir d'un an

Il n'a qu'une idée : marcher. Il se lance alors de façon désordonnée, en «tricotant» des jambes qu'il a tendance à lever un peu trop haut.

#### Aux alentours de 15-18 mois

Sa démarche est vraiment de plus en plus assurée.

## Crêpes au miel

- 250 g de farine  
- 3 œufs  
- 1 pincée de sel  
- 1 c. à soupe d'huile  
- 1 g de beurre  
- 1 demi-litre de lait  
- Du miel

**1/** Dans un saladier, verser la farine et les œufs.

**2/** Ajoutez le lait tout en mélangeant avec votre fouet.

**3/** Ajoutez la pincée de sel et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux.

**4/** Si possible, laissez reposer la pâte à crêpes une petite heure en recouvrant le saladier d'un linge.

**5/** Faites chauffer une poêle, mettez-y un peu de beurre pour la graisser.

**6/** Versez une demi-louche de votre pâte et laissez cuire entre 1 à 2 minutes par face.

**7/** Garnir chaque crêpe au miel et la rouler sur elle-même. Servir bien chaud.

