

LES ERREURS À NE PLUS FAIRE



Photos : DR

Changer sans arrêt de crème

Pourquoi ? Il faut attendre pour obtenir une amélioration qu'il s'agisse de stopper le dessèchement, réduire les ridules ou rendre au teint son éclat.

Une fois apparus les premiers résultats, le produit est aussi efficace.

Le bon réflexe. Changer seulement quand les conditions climatiques se modifient ou en cas de problème (soin mal toléré, accès de stress qui rend la peau hyper réactive...)

Tester son fond de teint sur la main

Pourquoi ? Le dessus de la main est toujours plus foncé que le visage et l'intérieur du poignet, autre zone test, carrément plus claire.

Le bon réflexe. N'hésitez pas à appliquer une touche directement sur le visage, au niveau du maxillaire : vous êtes sûre d'éviter la fameuse démarcation au niveau du cou.

Se maquiller sous un éclairage

Pourquoi ? Les couleurs sont atténuées par la lumière artificielle.

On sort beaucoup trop maquillée.

Le bon réflexe. Mettez au point vos couleurs à la lumière du jour.

Laisser l'eau s'évaporer sur le visage

Pourquoi ? L'eau déposée sur la peau attire celle existant à l'intérieur de l'épiderme qui se déshydrate alors rapidement.

Le bon réflexe. Après un démaquillage à l'eau ou une pulvérisation d'eau minérale, tamponnez doucement votre visage, sans frotter.

Trucs et astuces

Réfrigérateur

Nettoyez-le avec une éponge imprégnée de vinaigre d'alcool. Il sera ainsi parfaitement désodorisé. Vous n'aurez plus de mauvaises odeurs, même avec le fromage, si vous y placez un petit bol contenant du bicarbonate de soude. Une autre façon de désodoriser votre réfrigérateur : un verre de lait chaud dans lequel vous aurez ajouté un peu d'herbes de Provence.

Repassage

Pour soulager votre dos lors de longues séances devant la table de



repassage, pensez à placer dessous un petit tabouret ou un gros livre : posez un pied sur cette marche improvisée. La fatigue se fera moins sentir. Alterne : un pied, puis l'autre.

Rhume

Rien de tel que la douche nasale pour déboucher les narines. Diluez 7 grammes de sel dans un litre d'eau. Remplissez votre paume de cette eau salée et bouchez-vous une narine. Aspirez l'eau de l'autre narine, comme si vous « buviez la tasse ».

Recommencez avec l'autre narine. Horrible la première fois, l'efficacité de ce traitement vous surprendra !



Feuilleté aux épinards et aux œufs



200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à s. de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à c. de farine, 1 c. à c. de moutarde, muscade, sel, poivre.

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 h au réfrigérateur. Équeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

Comment réagir lorsqu'on est constipée ?



Les principales mesures sont le respect de simples règles d'hygiène de vie : manger à horaire régulier, manger lentement, boire suffisamment pendant et entre les repas (au minimum un litre d'eau par jour),

ne pas négliger les fibres dans son régime alimentaire et éviter des aliments gras. Lorsque la constipation s'accompagne de ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles. Enfin, un apport progressif de son à raison de 10 à 30 grammes par jour peut également être conseillé. Si la révision de votre régime alimentaire et un peu d'exercice ne suffisent pas à vous réconcilier avec votre transit, consultez votre médecin.

Carrés confiture et coco



125 g de beurre ramolli, 75 g de sucre semoule, 135 g de farine tamisée, 1 c. à c. de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 jaune d'œuf
Pour la garniture : 265 g de confiture de fraise, abricot ou orange, 115 g de sucre semoule, 1 œuf, battu, 90 g de noix de coco

Confectionnez d'abord le fond en pâte sablée : travaillez le beurre avec le sucre, la farine, le sel et la levure, puis ajoutez le jaune d'œuf et continuez de mélanger pour obtenir une pâte lisse.

Répartissez la pâte dans un moule de 30 x 20 cm, tapissé de papier sulfurisé. Faites cuire votre fond de pâte sablée, 12 à 15 min à 180° C, puis laissez-le refroidir. Quand il est bien froid, garnissez le fond sablé de confiture. Mélangez le sucre avec l'œuf et la noix de coco, puis répartissez cette préparation sur la confiture. Faites cuire, à nouveau, 25 min à 180° C : la garniture à la noix de coco devra être légèrement dorée. Laissez refroidir dans le moule, puis découpez, votre gâteau confiture et coco.

Le sport fait-il Maigrir ?

Le sport ne fait pas maigrir directement, mais il empêche de reprendre du poids. Sans sport, vous risquez de reprendre votre poids initial et même plus, car l'organisme se venge souvent des privations qu'on lui fait subir.



Le sport contribue à garder le poids que vous avez obtenu après le régime. Le sport permet de dépenser vite et bien les graisses que vous avez. Préférez la marche rapide, natation, bicyclette, gymnastique.

Il est déjà assez difficile de faire un régime pour écouter des préjugés qui compliquent encore plus les choses.