

Trucs et astuces**Couleur trop foncée**

Vous venez de colorer vos cheveux et la couleur est trop foncée ? Pas de panique, il suffit d'utiliser un shampoing anti-pelliculaire les jours suivants et la couleur s'éclaircira plus vite. Le résultat définitif s'obtient au bout de 8-10 jours, à raison d'un shampoing tous les 2 jours ! Bien sûr, il est conseillé de faire un masque réparateur après chacun de ces shampoings afin que les cheveux ne deviennent pas trop cassants ou ternes...

Crampes nocturnes

La savonnette au pied du lit sous le drap housse marche bien pour les crampes si c'est du pur savon de Marseille. C'est la composition chimique du savon de Marseille qui a cette propriété.

**Assainir la peau du visage**

Pour assainir la peau du visage et effectuer un gommage pas cher : humidifier le visage et effectuer des mouvements circulaires et non appuyés avec du bicarbonate de soude et ceci une fois par semaine. Garantie d'un grain de peau affiné et d'une peau saine, mais allez-y doucement et pas trop longtemps (comme pour un gommage) Si vous avez une peau mixte à grasse et que vous avez tendance à avoir des boutons, n'utilisez pas de gommage et nettoying quotidien à «grains». En effet, ceux-ci stimulent les boutons quand vous frottez et les font donc sortir et déplacent les bactéries ailleurs sur le visage... N'oubliez pas de toujours faire un masque après le gommage !

Pour les cheveux gras

Le soir avant de se coucher, frottez du talc ou de la farine sur les cheveux puis brossez-les. Ils seront encore un peu blanc mais le lendemain ils seront super !

L'huile d'amande douce

Pour soigner les griffures, les petits bobos sur le visage de mes enfants, je mets de l'huile d'amande douce dessus et ça guérit rapidement.

Adolescents : pourquoi ont-ils du mal à se lever le matin ?

C'est un fait, s'il a 16 ans, vous avez du mal à le réveiller ! Est-ce la flemme ? Le manque de motivation ? Le signe d'une génération «trop gâtée» ? Apparemment non ! La science a des explications à ce phénomène qui énerve souvent les adultes !

«Il semblerait que le cerveau des adolescents ne soit pas sensible à la lumière de la même manière que celui des adultes. Il serait moins sensible à la lumière le matin, et plus sensible à la lumière le soir.» Or, le soir, quand l'intensité lumineuse diminue, le cerveau fabrique une hormone, la mélatonine, qui prépare le corps à s'endormir. Le matin, au contraire, quand la lumière du jour revient, le taux de mélatonine baisse. Chez l'adolescent, le taux de mélatonine s'élève plus lentement le soir, et son corps n'est pas prêt à dormir rapidement. La nuit de sommeil commence donc plus tard. Il aurait ainsi besoin de dormir davantage le matin. Et c'est ce qu'il fait, quand il peut. Mais les horaires fixés par les adultes lui commandent souvent de se lever quand il n'a pas eu son content de sommeil.

Mini-muffins double-chocolat

300 g de farine, 2 œufs, 20 cl de lait, 100 g de beurre fondu, 1/2 c. à c. de sel, 125 g de sucre en poudre, 2 c. à s. de cacao non sucré, 1 sachet de levure chimique, 150 g de chocolat noir

Concassez le chocolat noir pour en faire des pépites. Pour cela, cassez le chocolat en morceaux. Placez-les dans un sac en plastique que vous déposerez sur une planche. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, concassez le chocolat en pépites en veillant à ne pas faire de miettes. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, préparez la pâte «sèche» en mélangeant la farine, la levure, le sucre, le cacao, les pépites de chocolat et le sel. Dans un autre saladier, préparez la pâte «liquide» en mélangeant les œufs, le lait et le beurre fondu. Puis, versez la pâte liquide sur la pâte sèche. Mélangez rapidement avec une cuillère en bois. La pâte doit être pleine de grumeaux. Versez la préparation dans les moules à mini-muffins. Faites cuire environ 20 minutes. Dégustez-les tièdes.

Soupe froide aux carottes et gingembre

Photos : DR

1 oignon, 500 g de carottes, 1 c. à s. de gingembre râpé, 1 c. à s. de beurre, 2 c. à c. de sucre, 1 l de bouillon de légumes, 250 g de crème fraîche, sel, poivre, jus d'un citron vert
Pour la décoration : feuilles de coriandre, zestes de citron vert

Epluchez et coupez en petit dés l'oignon. Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Etuve les oignons dans le beurre chaud jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, ajoutez les carottes, le gingembre et le sucre. Faites revenir tous les ingrédients quelques minutes. Ajoutez le bouillon et laissez cuire pendant environ 15 minutes à petit feu, laissez refroidir ensuite. Mixez la soupe. Mélangez avec la crème fraîche, ajoutez le sel, le poivre et le jus de citron vert. Mettez au réfrigérateur. Avant de servir, parsemez de feuilles de coriandre et de zestes de citron vert.

Les produits laitiers nous assurent une bonne santé osseuse

Faux. Bien que les produits laitiers soient riches en calcium, ils ne pourraient suffire à eux seuls, à assurer une bonne santé osseuse. Il faut tenir compte de plusieurs autres facteurs tout aussi importants : l'exercice physique, une alimentation variée, une bonne gestion du stress, une hygiène de vie saine et enfin un facteur des plus importants : réduire au maximum la consommation de sucre raffiné qui contribue insidieusement à l'acidification de l'organisme et, par conséquent, à une déminéralisation à plus ou moins long terme.

**Réparer des ongles fragiles**

Dans un bol, mettez une demi-tasse d'huile de germe de blé, ajoutez un œuf entier et une demi-tasse de lait. Remuez l'ensemble, cela devient une émulsion. Trempez vos ongles dans ce mélange pendant dix minutes. Puis rincez-les et séchez-les.

Un maquillage longue tenue

Après vous être maquillée, passez un petit coup de brumisateur sur votre visage en prenant soin de le tenir à bout de bras. Votre maquillage tiendra toute la journée. Et en prime, vous bénéficierez d'une délicieuse sensation de fraîcheur. Par les temps qui courent, ce n'est pas négligeable !

**Un trait d'eye-liner précis**

Fermez un œil, posez votre index sur la paupière mobile et étirez-la en remontant légèrement. De l'autre main, utilisez votre eye-liner en le plaçant à l'horizontal, sur le bord de la racine des cils. Grâce au support de la frange de cils, vous pourrez plus aisément glisser votre pinceau et tracer votre trait d'eye-liner. Faites de même pour la paupière inférieure.