

A chaque âge ses crèmes



★ À 35 ans, on freine les effets du temps

Les processus naturels d'hydratation faiblissent. Résultat, le teint se ternit et l'eau s'échappe, entraînant une sécheresse propice aux rides

★ Protégez

Les œstrogènes imprègnent les tissus et la peau a toujours son bel aspect gonflé : c'est pourquoi les premières rides ont l'air si fines. Pourtant, elles sont là. Il vous faut donc un hydratant

«actif» qui protège la peau contre des radicaux libres, internes et externes.

★ Illuminez

Pour doper le renouvellement cellulaire et vous redonner un coup d'éclat, utilisez des produits à base de vitamine C.

Précaution : si votre peau est sensible, elle risque de réagir à ce traitement de choc en développant de petites rougeurs. Mieux vaut alors espacer les applications (tous les deux jours).



Trucs et astuces

Taches de feutre sur un canapé en cuir

Tamponnez le feutre avec un linge imbibé de lait chaud non bouilli ou d'alcool à 90 degrés. Nourrissez le cuir. Si les taches résistent, vaporisez de la laque à cheveux. Essuyez l'encre avec un chiffon propre dès qu'elle se dilue. Recommencez l'opération jusqu'à la disparition complète de la tache. Nourrissez le cuir avec un coton imprégné de lait pour nettoyer bébé.

Enlever les graphitis en feutre sur la porte du réfrigérateur

Si vos enfants ont décoré la porte du frigo avec du feutre, pas de problème ! Passez dessus un linge imbibé d'essence de briquet. Lavez ensuite le frigo au savon, rincez puis séchez à l'aide d'un torchon. La laque à cheveux peut être également très efficace pour enlever le feutre.

Croissants au chocolat



Pour la pâte :

140 g de farine
1 jaune d'œuf
100 g de beurre en morceaux
90 g de noisettes en poudre
40 g de chocolat noir
2 sachets de sucre vanillé

Pour le glaçage :

chocolat noir

Préchauffez le four th.4/5 (140°C) et tapissez la plaque d'une feuille de papier cuisson.

Râpez grossièrement le chocolat en copeaux.

Tamisez la farine dans un récipient et creusez un puits. Ajoutez le sucre vanillé et le jaune d'œuf. Mélangez avec une partie de la farine pour former une pâte liquide. Ajoutez le beurre mou en morceaux, les noisettes en poudre, les copeaux de chocolat et mélangez bien.

Couvrez de farine et pétrissez les ingrédients en pâte bien lisse en partant du centre.

Placez au frais pendant 60 min.

Façonnez des rouleaux de pâte de 2 cm d'épaisseur puis découpez des rondelles d'1 cm. Façonnez les rondelles en petits rouleaux puis formez des demi-lunes. Disposez les demi-lunes sur la plaque. Placez au four à mi-hauteur et faites cuire chaque tournée 20 min. Sortez les biscuits du four et laissez-les refroidir. Faites fondre le chocolat au bain-marie et à feu doux. Nappez les biscuits partiellement ou entièrement de glaçage. Laissez sécher et conservez dans une boîte hermétique.

Remède contre les infections urinaires



Recette :

- Mettre
du persil
frais et
beaucoup de

cumin en grains dans
de l'eau bouillante
- Remettre le tout à bouillir
pendant 5 à 10 minutes
- Passer le mélange au tamis
- Laisser refroidir
- Boire le liquide obtenu 3 à 4
fois par jour pendant 4 jours.

Explication :

Les infections urinaires sont
assez courantes. Les infections

touchent surtout l'urètre et la vessie. Dans les cas les plus sévères, l'infection se propage aux reins. Il vaut toujours mieux consulter son médecin en cas d'infection urinaire. Voici cependant un remède qui peut contribuer à vous soulager. Ce remède combine les effets de deux plantes qui ont plusieurs propriétés médicinales. Le persil est connu pour ses propriétés antiseptiques et dépuratives et favorise l'élimination des bactéries et des toxines. Le cumin est un bon antispasmodique et stimule la production urinaire.

Éclairs thon-crudités

Pâte à choux :

250 ml d'eau, 80 g de
beurre

150 g de farine, 4 œufs,
noix de muscade, sel,
poivre

Mousse de thon crudité :

2 boîtes de thon nature

1 boîte de maïs

1 carotte râpée

4 radis, 100 g de

cornichons petits et

croquants, 2 tomates

fermes, 3 c. à soupe de

moutarde (selon les goûts),



150 g de fromage à l'ail et fines
herbes, persil, poivre, sel

Faites chauffer l'eau et le beurre ainsi que le sel, le poivre, la noix de muscade jusqu'à ébullition. Ajoutez la farine pour obtenir une boule de pâte qui ne colle plus à la casserole. Ajoutez 1 à 1 les œufs, mélangez bien à chaque œuf ajouté. Vous devez obtenir une pâte lisse. Mettez dans une poche à douille, étalez sur du papier sulfurisé les éclairs. Faites cuire environ 15-20 min à 200 degrés.

Émiettez le thon dans un saladier, ajoutez le maïs, la carotte râpée, les radis coupés en petits morceaux ainsi que les tomates, le persil et les cornichons.

Mélangez le tout avec la moutarde et le fromage, assaisonnez.

Une fois les éclairs cuits, coupez-les dans la longueur, garnissez avec de la salade et la mousse de thon.

Pour le décor, utilisez des tomates et/ou du persil.

Les maux d'estomac

Brûlures, ballonnements, sensation de lourdeur... Ces petits désagréments, très souvent liés au stress, peuvent être soulagés par la pratique régulière d'exercices physiques.

Position de départ : Asseyez-vous sur les talons, le buste droit.

Travail : Inspirez en levant les mains, paumes jointes, au-dessus de la tête. En expirant, penchez-vous en avant jusqu'à toucher le sol avec le front et les doigts. Respirez profondément et régulièrement, maintenez la position pendant 30 secondes. Puis, ramenez les bras le long du corps pour une relaxation totale. Inspirez de nouveau et revenez à la position de départ en remontant doucement et en déroulant la tête en dernier.

Durée : Répétez 3 fois.

Conseil : cet exercice est particulièrement recommandé en cas de douleurs digestives.

