

## Beauté

Contre la cellulite :  
le massage

Le marché des crèmes amincissantes est très large. Régulièrement, des tests comparatifs affirment qu'elles sont efficaces, certaines plus que d'autres.

Mais bien plus que la crème, c'est le massage qui contribue principalement à perdre progressivement quelques centimètres.

Donc avec ou sans crème, il est nécessaire de masser

quotidiennement vos jambes et autres zones touchées par la cellulite, en appliquant notamment le célèbre «palper-rouler».

A domicile, en institut ou chez un kinésithérapeute, manuellement ou à l'aide d'appareil endodermique, c'est la régularité qui est importante. Certains massages sont douloureux, mais il ne semble pas que la douleur soit un critère d'efficacité.

## Les oxyures... c'est quoi ?

## Les oxyures, c'est quoi ce truc ?

Ce sont des petits vers blanchâtres qui font entre un demi et un centimètre de long. Ils vivent bien au chaud dans le gros intestin.

## Comment ça s'attrape les oxyures ?

Pour en choper, il faut manger un œuf qui va se développer dans l'intestin ! Oui, mais un œuf d'oxyure, c'est quasi microscopique ! Où ça se trouve ? Les femelles pondent leurs micro-œufs au niveau de l'anus. Elles s'activent le soir. Et ça démange. Si ça gratte, vous vous retrouvez avec des œufs d'oxyures sous les ongles. Et si vous

les rongez, vous entretenez tout seul votre élevage perso ! Si vous serrez la main à quelqu'un, vous pouvez lui refiler un œuf et s'il porte son doigt à la bouche il a aussi des oxyures.

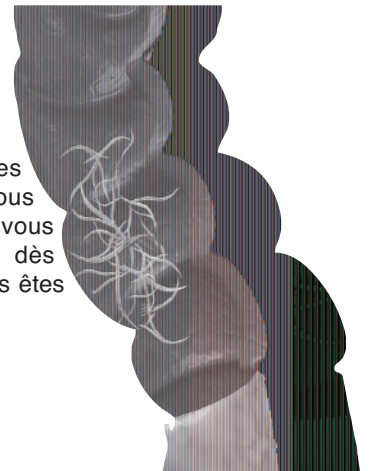
## Comment on sait qu'on a des oxyures ?

Si le soir au coucher, ça vous gratte, c'est que vous en avez peut-être ! Si vous avez du mal à vous endormir, c'est peut-être à cause de ça. Certaines personnes découvrent un vers dans leurs selles...

## Comment on soigne les oxyures ?

Facile, il y a un traitement à prendre en une seule fois. Le plus connu est un sirop. Il suffit d'avaler une cuillère à café et c'est fini. Oui, mais il faut que toute la famille prenne le traitement le même jour. En effet, on se contamine entre parents et enfants. On conseille de faire un deuxième traitement une dizaine de jours après. Pourquoi ? Parce que si vous avez des oxyures

sous les ongles, vous pouvez vous recontaminer dès que vous vous êtes soigné(e) !



## Trucs et astuces

## Redonner de la brillance à vos bijoux

Pour les bijoux métalliques uniquement (argent, nickel, etc.) : prendre une brosse à dents usagée, y mettre une dose de dentifrice, brosser doucement quelques minutes, rincer à l'eau claire puis sécher avec un chiffon doux.



## Micro-ondes impeccable



Afin d'avoir un micro-ondes tout propre, il suffit de mettre un bol d'eau avec quelques gouttes de citron, et de faire chauffer le tout 3 minutes : la vapeur dégagée nettoie parfaitement les parois de l'appareil.

Un petit coup d'éponge et voilà ! cela sent bon et en plus c'est écologique !

## Contre les boutons

Utilisez du savon de Marseille sur la peau du visage, matin et soir, puis rincez à l'eau froide. Résultat garanti !

## Soupe de haricots verts



600 g de haricots verts équeutés cuits, 1 bouquet de persil plat, 1,5 l de bouillon de légumes, 1 cuillerée à café de curry en poudre, 30 cl de crème fraîche liquide, piment en poudre, paprika, sel, poivre

Laver, essorer le persil. Le mixer avec les haricots verts. En garder une poignée pour la décoration des assiettes. Mettre à bouillir le bouillon de légumes. Ajouter la crème liquide et la poudre de curry. Mélanger au fouet. Saler, poivrer si nécessaire. Incorporer les haricots verts mixés. Remuer, donner un bouillon puis laisser refroidir. Réserver au frais jusqu'à utilisation. Au moment de servir, poudrer la soupe froide de piment mélangé avec une pointe de paprika. Décorer chaque assiette de quelques haricots verts. Déguster aussitôt.

## Conseils anti-eczéma

1 - Evitez le tabac et les animaux à poils. Surtout le chat, en particulier dans la chambre des enfants.

2 - Ne donnez pas de bains trop chauds. A 37°C, l'eau rougit la peau et l'irrite ! Baissez la température de 1° C tous les quinze jours pour arriver à 32° C.

3 - Ne couvrez pas trop l'enfant et ne surchauffez pas sa chambre. La transpiration et l'eczéma ne font pas bon

ménage : en été, l'eczéma va mieux, sauf au niveau des zones où l'on transpire.

4 - N'introduisez pas d'aliments susceptibles d'être allergisants (œufs, poisson) trop tôt. Pas avant que votre bébé ait entre 6 mois et 1 an, sauf en cas de guérison complète.

5 - Préférez les matelas en mousse. Enveloppez-les d'une housse en plastique que vous laverez régulièrement. Pas de couette.

6 - Choisissez un carrelage ou un revêtement synthétique, plutôt qu'une moquette. Et chaque jour, passez une serpillière humide sur le sol.

7 - Ne mettez pas de laine directement sur la peau. Préférez les sous-vêtements de coton.

8 - Évitez les séjours dans les pays humides et chauds. En vacances, l'idéal reste le bord de mer avec du vent et une exposition modérée au soleil.

9 - Après un bain de mer, rincez la peau à l'eau douce. Ne portez pas trop longtemps un maillot de bain humide.

10 - Évitez les métiers de la coiffure, du bâtiment, de la peinture. Ils exposent davantage aux allergies que les autres professions.



## Confiture d'oranges



- 1 kg 500 d'oranges
- Zestes des oranges
- 1 l 1/2 d'eau
- 1 kg 200 de sucre
- 1 jus de citron

Laver et brosser les oranges. Les essuyer et prélever les zestes. Les tailler en fines lanières avec un couteau bien tranchant et les blanchir dans une casserole d'eau bouillante. Verser dans une passoire et rincer à l'eau

froide. Peler les oranges à vif pour bien éliminer les peaux blanches. Les couper en 4 et les retailler en lamelles. Les mettre dans une bassine avec l'eau (1 l par kg de fruits) et les zestes. Cuire pendant 1 heure. Laisser reposer 1 nuit. Ajouter 800 g de sucre par kilo de fruits et ainsi qu'un jus de citron. Cuire environ 40 min. A partir de 30 min, vérifier le degré de cuisson au thermomètre (environ 103°C) ou en versant un peu de jus dans une soucoupe bien froide : elle doit se figer légèrement. Le temps de cuisson peut être plus ou moins long en fonction de la qualité des fruits...