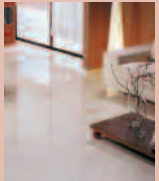


Trucs et astuces**Décongestionner les narines**

Mettre sur le dos de la main du sel et inspirer narine par narine, très vite le nez se débouche. Recommencer si nécessaire.

**Sol brillant et désinfecté**

Pour avoir toujours un sol brillant, rincez-le avec de l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc. De plus, quand on a de jeunes enfants, ça désinfecte sans danger.

**Tache de goudron**

Pour enlever du goudron sur un vêtement, il suffit de tamponner du beurre dessus et de le laver avec un détachant par la suite.

Nettoyer la robinetterie

Pour détartrer la robinetterie ou les tuyaux, mettre du vinaigre blanc. Cela ne coûte pas cher et c'est très efficace.



PHOTOS : DR

Aspartame et autres édulcorants : ce qu'il faut savoir

Il est dit que boire des sodas édulcorés pendant la grossesse augmente le risque d'accouchement prématuré. Selon la quantité consommée, de 1 à plus de 4 sodas par jour, les pourcentages annoncés vont de 27% à 78% de risque en plus ! Une autre étude suggérerait que l'aspartame favorise à long terme les risques de cancer, notamment du foie et du poumon. Pourtant, ces informations sont à prendre avec des pincettes

Au final, la 2^e étude porte sur des souris en gestation et n'est donc pas assurément transposable à l'homme. Quant à la première, les pourcentages annoncés sont des risques relatifs.

Que retenir en pratique de cette histoire ?

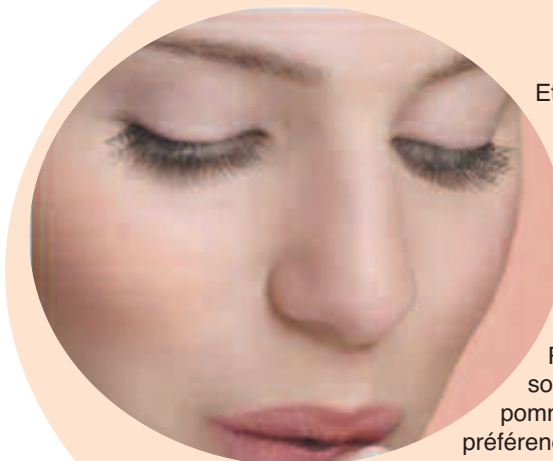
Les excès d'édulcorants comme de tout autre ingrédient et aliment ne sont jamais bons. Le faux sucre est donc à consommer avec modération. Il n'est pas recommandé de consommer 4 sodas par jour, light ou non, et que l'on soit enceinte ou non. Par ailleurs, il convient aussi de comparer les édulcorants avec le «vrai» sucre, dont la toxicité a été largement démontrée en cas d'excès. Trop de sucre favorise le diabète, l'infarctus et le cancer. A méditer !

Lasagnes aux épinards

100 g d'épinards, sel, 100 g de beurre, 50 g de gruyère râpé
Pour les lasagnes : 500 g de farine, 4 œufs entiers, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel



- 1- Nettoyer et blanchir les épinards quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Bien les égoutter. Les hacher très finement.
- 2- Mélanger la farine, les œufs, l'huile, un peu d'eau froide, une pincée de sel. Incorporer le hachis d'épinards dans la pâte. Laisser reposer 2 heures.
- 3- Étaler la pâte sur la table farinée. Découper des bandes de 10 x 5 cm. Laisser sécher quelques minutes.
- 4- Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Y plonger les lasagnes, cuire 5 minutes. Égoutter dans une passoire.
- 5- Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter les lasagnes. Saupoudrer de gruyère râpé. Mélanger et disposer sur le plat de service. Vos lasagnes aux épinards maison sont prêtes !

Avoir des pommettes à croquer

Et qui dit avoir des pommettes à croquer, dit avoir de belles joues rosées, modelées de manière à relever les traits et apporter un zeste de fraîcheur au visage. La solution ? Le blush, véritable coup de bluff. C'est la touche finale au teint et lui qui fera toute la différence. Qu'on ait le visage rond, carré, rectangulaire ou autre, voici la marche à suivre pour bien l'appliquer...

Les bons gestes

Rien de plus simple pour appliquer son blush, il suffit de sourire devant son miroir et de l'appliquer sur le bombé des pommettes ou «bosse du rire», à l'aide d'un pinceau, rond de préférence. On part de la base de l'oreille vers la joue et on revient de la joue vers la base de l'oreille et ce plusieurs fois selon le résultat souhaité. Pour la couleur, choisir quelque chose de rosé (bois de rose, rosé frais) si on a le teint clair ou une nuance abricotée ou dans les tons orangés, pour les peaux plus mates. Celles qui ont une carnation déjà rosée peuvent opter pour un ton abricoté pour toujours plus de douceur.

Minceur : un écart qui ne fait pas (trop) grossir**Des frites ? Oui, mais sans sel et sans mayo !**

Avec les frites, côté graisses saturées, madame est servie ! Envie de craquer ? Alors, une fois par semaine, seulement et de préférence à midi, pour avoir le temps d'éliminer les 400 calories de la portion. Une heure de marche rapide dans l'après-midi et une montée d'escaliers devraient vous permettre d'expier votre péché de gourmandise.

Les astuces anti-kilos

Si possible on se contente de deux grains de sel. Non, pas par frite ! Pour toute la portion ! On peut les tremper (sans excès) dans la moutarde et le ketchup mais sûrement pas dans la mayo, même en version allégée. On l'accompagne d'une part de poisson sauvage, cuisiné en papillote, et de légumes verts vapeur. Un dessert ? Même pas en rêve.

**Verrine aux fraises et yaourt**

250g de fraises, 3 c. à s. de yaourt, 1 c. à c. de confiture de fraises, 20 cl de crème fraîche, 40g de sucre



Laver les fraises, les équeuter, les couper en quatre, ajouter le sucre et le yaourt, mixer le mélange. Monter la crème en chantilly, incorporer délicatement la confiture. Alternier dans la verrine une couche de purée de fraises et une couche de crème chantilly en terminant par une couche de crème chantilly, décorer avec des morceaux de fraises.

PUBLICITÉ

Salon de la Beauté et du Bien-être

Du 29 Mars au 02 Avril 2012

Maison de la Culture

TIZI-OUZOU

Organisé par : **EVENMENCIA**
La Communication Autrement

Exposition de : Produits cosmétiques et parapharmaceutiques, équipements de remise en forme, produits et services pour fitness, produits et équipements de salons de coiffure et joaillerie.

Une riche animation est prévue tout au long de la durée du Salon.

Informations : Tél.: 021 69 95 37 - 0661 56 60 82 / Fax : 021 69 02 44 / Web : www.evenmencia.com / E-mail : info@evenmencia.com