

Trucs et astuces

Laver de la soie



Vous n'aurez aucune mauvaise surprise après avoir lavé de la soie si vous suivez ces principes de base. Employez uniquement de l'eau froide pour le lavage comme pour le rinçage de la soie. Evitez de l'essorer et ne la faites jamais sécher au soleil, car cela dénaturerait ses couleurs.

Prendre soin du satin



Matière fragile, le satin demande quelques précautions quant à son nettoyage. Ajoutez un filet de vinaigre et un morceau de sucre à la dernière eau de rinçage afin que les couleurs ne défraîchissent pas. Evitez d'essorer le satin et repassez-le exclusivement à la pattemouille.

Du linge de couleur éclatant !



Lorsque vos vêtements ne sont pas garantis grands teint, laissez-les tremper pendant 12 heures dans de l'eau froide salée (6 cuillères à soupe de sel pour 1 litre d'eau) avant de les laver une première fois. Vos tricotés et chemisiers délicats conserveront plus longtemps leurs couleurs fraîches si vous ajoutez un filet de vinaigre blanc à leur dernière eau de rinçage.

Gratin multilégumes



1 courgette, 3 carottes, 2 pommes de terre, 2 œufs, 3 cuillères à soupe de fromage blanc, gruyère râpé, sel, poivre

Couper les légumes en très fines tranches. Les faire cuire à l'eau salée 5 mn. Les disposer dans un plat à gratin en couches superposées. Mélanger dans un saladier les œufs, le fromage blanc, le gruyère à volonté, saler, poivrer et verser ce mélange sur les légumes. Faire cuire à four moyen jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

Psychologie

Le stade du miroir : le reflet, c'est moi !

Un après-midi, vous n'entendez plus bébé dans l'appartement. Vous le trouvez, assis, en silence, devant le miroir, se regardant très sérieusement. Doucement, vous vous approchez, il vous voit dans le miroir, il se retourne. A ce moment, dites-vous bien que bébé est devenu une «grande personne».

Les tests du miroir

- Placez un miroir par terre, contre le mur de sa chambre. Lorsque bébé est devant le miroir, approchez-vous sans bruit derrière lui jusqu'à ce qu'il vous voit. S'il ne bouge pas, il croit que vous êtes en face de lui. S'il se retourne, il a compris qu'il voit votre image dans le miroir donc il a dépassé le fameux «stade du miroir».

- Sous forme de jeu, dessinez une tache de rouge à lèvres sur son front ou sa joue. Placez-vous ensemble devant le miroir. Il vous montre la tache, la touche ou essaie de l'enlever : il a dépassé le «stade du miroir». Sinon, il l'essuie ou la touche sur le miroir. Ces petits trucs



pour savoir si bébé est une «grande personne» s'expérimentent entre dix-huit et vingt mois environ. Mais chaque enfant progresse à son propre rythme avec ses propres capacités. S'il ne se retourne pas en vous voyant dans le miroir, ou s'il essuie la tache de rouge à lèvres sur le miroir, il n'est pas en «retard» pour autant et son autonomie n'est pas



Bon à savoir

Comment prévenir la déprime ?

Pour prévenir une déprime, il y a d'abord les attitudes à éviter.

Les stimulants sont néfastes : fumer une cigarette, manger une barre de sucreries, peut sembler donner un coup de pouce. Et c'est bien le cas, mais de manière très fugace. Quelques heures plus tard, la baisse de moral revient, bien plus basse qu'elle ne le serait si l'on n'avait pas usé de stimulant artificiel. Au total, les drogues, les excitants, loin d'aider à remonter la pente, vous entraînent encore plus bas.

Contre la déprime il y a des attitudes à favoriser

Augmentez votre dépense physique. Si vous avez le blues, difficile de vous conseiller une heure de footing par jour. Mais sachez que même un tout petit exercice sera extrêmement bénéfique. Allez par exemple marcher 10 minutes. C'est très peu, mais déjà positif... même si vous le faites à l'intérieur, chez vous ! Vous en ressentirez les bienfaits pendant au moins deux heures. Prenez l'air. Ne restez pas enfermé, allez vous asseoir sur un banc dans un jardin public, jardinez, marchez ou même ouvrez la fenêtre et prenez l'air. Vous gagnerez en lumière, en oxygène, et ça fera du bien à votre moral. Donc, l'idéal est de marcher dehors, dans un endroit où vous êtes entouré de nature ! Prenez soin de vous.

compromise. Attendez seulement son deuxième anniversaire. Encore un peu de patience !



PHOTOS : DR

Toilette, maquillage, parfum, douche, vêtements seyants, chouchoutez-vous. Cela paraît être de toutes petites choses et pourtant, la manière dont vous traitez votre corps est à l'image de la valeur que vous lui donnez. Il est très précieux et mérite le meilleur. Plus vous en prenez soin, plus il aura de valeur positive à vos yeux. Pensez à vous offrir un gel douche délicieusement parfumé, une brosse à dents neuve, une nouvelle lime à ongles... Respirez avec une grande amplitude. C'est un exercice minimal de relaxation à faire au moins une dizaine de fois par jour. Cela détend, apaise et cela ne vous prend guère de temps !

Donnez-vous du temps de contact agréable. Souriez à la caissière, remerciez la personne qui vous a tenu la porte, téléphonez à des amis, rencontrez vos proches, rendez-leur service ou demandez-leur un service... Chaque contact humain positif vous fait du bien au moral. Alors, cultivez-les volontairement. Organisez l'espace autour de vous. Votre environnement doit être plaisant pour vous aider à aller vers des idées et une vie plaisante. Offrez-vous une plante, de jolies bougies, un tableau ou faites pousser un bulbe de tulipe, changez un peu l'ordonnance des meubles, choisissez une couleur gaie pour votre housse de couette, vos oreillers...

Baba au citron

La pâte :
4 œufs, 1 verre de sucre, 1 verre d'huile, 1 verre de chapelure, 1 verre de semoule, 1 verre de lait, 1 paquet de levure chimique, zeste de citron à volonté.

Le sirop : 1/2 verre de sucre, 3 verres d'eau



Mélangez tous les ingrédients en commençant par l'ordre cité en haut et mettre à cuire dans un four chaud. Préparez le sirop en mélangeant le sucre et l'eau et laissez bouillir 15 mn. A la sortie du four du baba bien chaud, arrosez de sirop. A consommer de préférence froid.