

Le café et la grossesse

La caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).



Le secret de beauté fait maison



PHOTOS : DR

Prendre soin de soi est primordial pour son bien-être et son mental ; voici quelques astuces de beauté-maison pour se faire belle.

Prendre soin de son teint
Teint terne, gris : Posez une touche de blush

orangé sur le haut des pommettes, un peu de blush rosé le long du nez et sur l'extrémité du menton. Pour corriger les petits défauts de teint, comme les rougeurs, les boutons et autre couperose, vous pouvez vous aider des anti-cernes, crayons et correcteurs de fond de teint... Pour les cernes

sombres, utilisez par exemple le correcteur jaune cernes gonflées, utilisez un correcteur couleur chair. Pour les boutons, couperose, utilisez un correcteur vert.

Prendre soin de ses yeux

Les yeux sont gonflés : Utilisez un sachet de thé infusé à la camomille pour refroidir les yeux, passez ensuite un glaçon enveloppé dans un linge sur la paupière.

Les yeux sont rouges : Lorsqu'on dort mal ou qu'on a beaucoup pleuré, les vaisseaux des yeux sont remplis de sang. Pour diminuer cet effet, emballez un glaçon dans un tissu, puis passez-le sur vos paupières fermées.

Prendre soin de ses lèvres

Peeling des lèvres : Pour conserver des lèvres douces et belles, faites un peeling chaque semaine. En période de froid, pensez à mettre du baume à lèvres pour éviter les gerçures. Avant de poser votre rouge à lèvres, passez un peu de crayon anti-cernes dans les ridules autour de la bouche. Estompez puis tracez un trait de crayon de la même couleur que vos lèvres sur tout le contour de la bouche. Passez ensuite votre

Poulet au gingembre



400 g de blanc de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, une petite racine de gingembre, 1/4 l de yaourt, 1 c. à c. de sauce piquante, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de colorant rouge, le jus de citron, sel. Pour la garniture : des rondelles de citron, feuilles de laitue, rondelles de tomates et d'oignons

Découpez les blancs de poulet en morceaux moyens. Râpez les oignons, l'ail et le gingembre. Mélangez ces ingrédients au yaourt, ainsi que la sauce piquante et la coriandre. Assaisonnez de sel et de jus de citron et colorez. Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit. Le lendemain, placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes. Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomates, d'oignons et de citrons.

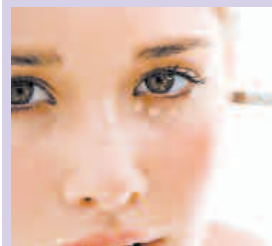
rouge à lèvres.

Prendre soin de ses mains

Pour prévenir l'apparition de taches et signes de l'âge, il faut appliquer une crème de soin quotidiennement sur les mains, les protéger avec des gants quand on fait la vaisselle, portez des gants lorsqu'il fait froid dehors. Lorsque vos mains sont très sèches et que vous n'avez plus de crème, utilisez le jus de pommes de terre cuites pour masser vos mains.

Trucs et astuces

Anti-cernes



Mettre de la crème pour les hémorroïdes ! Ça marche : en mettre sous les yeux tous les soirs avant de se coucher.

Un soin antirides

Si vous possédez une plante d'aloé vera, cassez-en une tige et appliquez matin et soir un peu du jus contenu à l'intérieur, c'est radical, mais au préalable, il faut bien nettoyer la peau.

Vos yeux sont gonflés et fatigués ?

Plusieurs heures sur internet, ou devant un écran fatigue les yeux. Une astuce toute simple: faites infuser deux sachets de camomille. Sortir les sachets, les laisser refroidir et appliquer sur vos yeux. Résultat garanti !



Biscuits au beurre fourrés à la confiture



3/4 tasse de beurre ramolli, 1/2 tasse de sucre, 2 jaunes d'œufs, 1 et 3/4 de tasse de farine, 1/2 tasse de confiture, saveur de votre choix

Préchauffez le four à 190°C. Dans un bol moyen, battre ensemble le

beurre, le sucre et les jaunes d'œufs. Incorporez la farine doucement jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Roulez la pâte en boules de 1 pouce. (Si la pâte est trop molle, réfrigérez pendant 15 à 20 minutes). Placez les boules à intervalle de 2 pouces sur une plaque à biscuits non graissée. Utilisez votre doigt ou un instrument de taille semblable pour faire un trou au centre de chaque biscuit. Remplissez le trou avec 1/2 c. à thé de confiture. Faites cuire au four pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés en dessous. Enlevez de la plaque à biscuits pour les laisser refroidir sur des grilles.

Décontractez et tonifiez vos chevilles



- Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retombez d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois.
- Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de cheville gauche, aussi larges que possible,



dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement.
- Allongée sur le dos, installez-vous à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Évitez de vous cambrer et maintenez les pieds tendus. Répéter ce mouvement 15 fois.