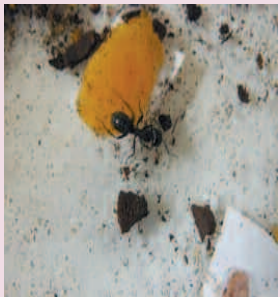


Trucs  
et astuces

● Les fourmis détestent les concombres, gardez



la peau près de l'endroit ou du trou d'où elles sortent.

● Pour conserver le blanc des vêtements blancs : les faire tremper dans l'eau chaude avec une tranche de citron pendant 10 minutes.

● Pour éviter les larmes



en coupant des oignons : mâcher du chewing-gum.

● Pour obtenir un maximum de jus de citron : faites-les tremper dans l'eau chaude une heure avant de les presser.

● Pour enlever l'encre sur les vêtements : mettez généreusement du dentifrice sur la tache d'encre, sécher complètement, puis laver.

BUSTE : le programme  
anti-chute

*L'apesanteur se fait sentir au niveau de votre décolleté ou plus simplement vous aimeriez parer à toute dégringolade future ? Accordez du temps à votre poitrine et elle vous le rendra ! Tous les bons gestes décryptés par Plurielles.fr.*

**Stimuler la peau : le gommage**

Le premier geste à ne pas sous-estimer est le gommage : exfolier stimule le renouvellement cellulaire et renforce la peau là où vous la gomez. En gommant le cou et la poitrine que l'on évite parfois en pensant que la peau est fragile, on la renforce ! Pour cette raison, gomez votre décolleté une fois par semaine, comme le reste du corps, avec un exfoliant pour le corps. Procédez en mouvements circulaires.

**Hydrater une crème**

La peau au niveau du décolleté est plus fine qu'ailleurs et produit peu de sébum. Elle est donc plus fragile et moins protégée. Pour l'aider à rester souple, hydratez votre poitrine quotidiennement avec un soin riche type beurre pour le corps, pour conserver sa souplesse. Appliquez généreusement en massant, du dessous des seins jusqu'au cou.

**Tonifier la gym du cou**

Quelques exercices simples peuvent vous permettre de re-tonifier la poitrine mais surtout de prévenir une poitrine tombante. -A n'importe quel moment de la journée, prononcez les lettres « X-S » à la suite en exagérant la prononciation. Cela tonifie le cou et le décolleté et retarde l'apparition du



Photos : DR

double menton. Pratiquer 3 fois 2 minutes par jour.

-Pour remonter la poitrine, pressez une balle de tennis entre les paumes des mains à hauteur de poitrine, coudes à l'horizontale de cette même hauteur. Faites 3 séries de 20 pressions chaque matin. Cela tonifie les pectoraux qui soutiennent la poitrine.

**Soutenir une lingerie adaptée**

Le choix du soutien-gorge est CAPITAL dans la lutte contre les seins qui tombent ! A plus forte raison si vous avez une forte poitrine, investissez dans une lingerie solide, voire spécialisée.

**Renforcer : le sport**

Evidemment, plus vous serez sportive plus vos pectoraux se développeront sous la glande mammaire, mieux celle-ci sera soutenue ! A vous pompes et exercices ciblés pour un décolleté

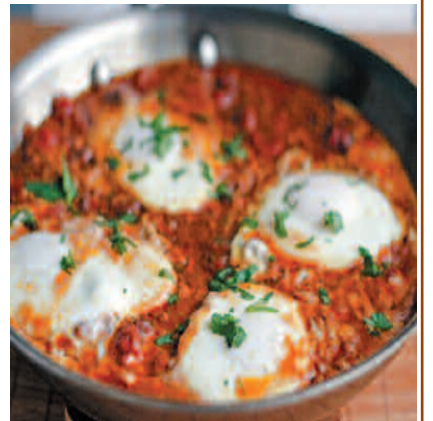
tonique et des seins fermes !

**L'astuce beauté en plus :**

Passer un jet d'eau froide sur vos seins en fin de douche : le froid va avoir un effet vasoconstricteur qui retend immédiatement la peau, fait remonter les seins, mais permet aussi de la renforcer à long terme par stimulation des vaisseaux sanguins. Passez rapidement un glaçon sur le décolleté, par mouvements ascendants : poitrine fière assurée !

Tajine aux œufs  
et oignons

4 œufs,  
2 oignons,  
2 tomates,  
1 cuillère à  
soupe  
d'huile  
d'olive, sel,  
poivre



Éplucher et émincer finement les oignons. Éplucher les tomates et coupez-les en fine rondelles. Mettre dans un tajine une couche des oignons émincés, placer au-dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés, casser les œufs sur les tomates et on laisse mijoter 2 minutes, il faut que les blancs soient cuits et le jaune doit rester liquide. Servir aussitôt.

Quelle est la durée idéale  
pour la sieste ?

La sieste idéale dure une vingtaine de minutes. Ce temps est suffisant pour récupérer et aborder l'après-midi en forme. Au-delà de 20 minutes, il faut plus de temps pour retrouver un état d'éveil efficace. Sachez qu'il est aussi possible de faire des micro-siestes de dix minutes environ, mais cette courte durée demande de l'entraînement.

4 astuces pour bien  
conserver son vernis

**Comment conserver votre vernis préféré le plus longtemps possible : voici quelques astuces pratiques.**

**Où ranger ses vernis ?**

Les vernis détestent la lumière et la chaleur, deux facteurs qui accélèrent la décomposition de leurs composantes. Il faut donc ranger vos vernis à l'abri, si possible dans un endroit sombre. Le must : les conserver dans un endroit froid,

comme votre réfrigérateur. Cela permettra à votre vernis de rester fluide et souple, et donc d'éviter qu'il ne devienne pâteux.

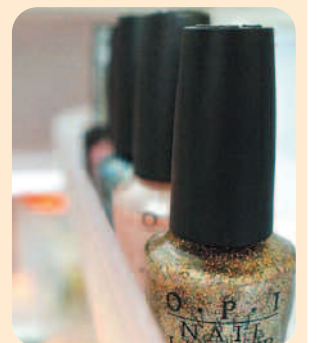
**Comment entretenir le flacon**

Faites très attention au col du flacon ! S'il est mal nettoyé, et qu'il reste quelques résidus de vernis, le goulot risque fort de sécher. Il sera alors très difficile d'ouvrir votre flacon de vernis à ongles. Pour éviter que ce désagrément ne se produise, pensez à nettoyer le col de votre flacon après chaque utilisation.

**Secouer le flacon**

Avant utilisation de votre vernis, pensez à bien le secouer, en tapant le dessous du flacon sur la paume de votre main. Objectif : le bon mélange des pigments. Cela évite que le vernis ne s'épaississe trop. Petite

astuce dont certains flacons sont dotés : si vous n'entendez pas la petite bille rebondir, c'est le signe que votre vernis est trop épais, et donc désormais inutilisable.

**Pour sauver votre vernis**

Votre vernis est trop épais ou trop sec ? Une seule solution : quelques gouttes de diluant ou d'alcool pur (70 ou 90°), à ajouter dans votre flacon de vernis à ongles. Un remède miracle, pour redonner vie à vos vernis et également faire quelques économies.

## Pain d'épice léger

250 g de farine, 1/2 paquet de levure, 125 g de miel, 2 dl de lait, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de mélange 4 épices, 100 g de sucre, 1 morceau de gingembre confit

Mélanger farine, levure, sucre, épices, puis diluer le miel dans le lait tiédi. Rajouter à la préparation le gingembre coupé en petites lamelles. Mettre au four à 170°C pendant 1h dans un moule à cake préalablement graissé.

