

**Astuces  
beauté**

Se faire des colorations naturelles



Vos cheveux sont fragilisés, ils ne supportent plus les teintures chimiques ? Essayez la coloration naturelle à base de thé et d'oignon ! Vous obtiendrez une magnifique teinte auburn. Faites une décoction de thé très fort, mélangé avec de la pelure d'oignon. Portez à ébullition et laissez infuser une bonne 1/2 heure. Rincez vos cheveux avec ce mélange, laissez poser quelques minutes et rincer abondamment.

**Pour un teint éclairci et lumineux**

Faites dissoudre : 15 g de levure lyophilisée dans un jus d'orange ou dans l'eau minérale, remuez et buvez un verre chaque matin pendant 30 jours.

**Bonne digestion**

Tous les matins prendre un verre de jus de carotte bien froid. Rien de mieux pour avoir une digestion légère et donner des vitamines à vos peau et yeux. Si vous avez trop mangé, rajoutez du jus de citron dans votre verre, c'est encore plus efficace !

**Jambes lourdes**

Quand on a les jambes lourdes... rien de plus efficace que de les passer sous une douche fraîche, voire froide, en remontant des pieds vers les genoux.

**Coup de peps**

Il s'agit d'une cure de nettoyage de l'appareil digestif qui renforce également l'énergie : boire au réveil un verre de citron pressé.

**Sucre**

Avant un effort : un sucre donne du tonus, c'est le glucose rapide... Un regain d'énergie : presser des oranges... Verser le jus dans une casserole (vous pouvez ajouter le jus d'un citron), y ajouter du miel à votre convenance ainsi qu'un clou de girofle et chauffer à feu doux. Déguster ce breuvage chaud.

**BON À SAVOIR****Chaussures plates ou à talons : faites le bon choix**

Photos : DR

**Chaussures plates**

Les plus : même si elles sont beaucoup moins sexy que les chaussures à talons, les chaussures plates sont bourrées d'avantages ! Elles sont idéales pour courir, sauter dans les bus surchargés, faire les boutiques...

En deux mots, elles sont extra-pratiques pour les filles urbaines qui font tout à pied. Elles ne font pas mal aux pieds ! Au moins, avec elles, la voûte plantaire n'est pas malmenée ! On peut donc les porter sans modération.

**Les moins**

Porter tous les jours du plat sans semelle peut à terme

déformer la voûte plantaire.

Si vous êtes une habituée des ballerines sans forme et aux semelles très fines, faites attention à votre dos ! Vous êtes petite et ronde ? Gare aux chaussures plates, qui ont tendance à tasser ! N'hésitez pas à choisir des chaussures avec des talons, même tout petits, histoire d'élaner votre silhouette. Les chaussures plates sont moins féminines que les chaussures à talons.

**Les chaussures à talons**

Les plus : il y a des tonnes d'avantages à marcher en talons ! Ils allongent notre silhouette et tout de suite, on a l'air plus mince, plus

grande. Bref, ils nous font les jambes fines et galbées. Démarche chaloupée, cambrure de lionne... les talons sont un atout séduction ! Ils nous donnent confiance en nous ! Sexy, élancée, glamour, on se sent femme. Ils donnent de l'allure !

**Les moins**

A trop porter les chaussures à talons on finit par avoir des problèmes de dos, de jambes lourdes, de fatigue en fin de journée. L'idéal : alterner entre chaussures plates et chaussures à talons. À chaque sortie, la chaussure qui va avec.

**Tarte au citron**

1 pâte sablée précuite légèrement à blanc (ne pas trop la faire brunir car la tarte repassera au four pour la cuisson de la crème au citron), 5 œufs, 25 cl de jus de citron, 1 tasse de sucre, 125 ml de crème liquide



Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Mélangez dans un grand saladier tous les ingrédients de la crème au citron : les œufs avec le sucre, puis le jus de citron et enfin la crème liquide.

Battez bien le tout afin que le mélange soit parfaitement homogène. Versez la crème au citron sur le fond de pâte précuit.

Enfournez le tout, pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la crème au citron soit juste prise. Petit conseil : ne la cuisez pas trop, elle perdrait tout son crémeux et sa texture qui doit être fondante et onctueuse. Laissez refroidir votre tarte au citron, puis placez-la au frais plusieurs heures avant dégustation

**Escalope  
de poulet à la  
dijonnaise**

Un blanc de poulet, 1 noisette de beurre, 1 c. à s. de crème fraîche, 5 g de moutarde, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 cube de bouillon de volaille

Faire fondre le beurre et dorer la viande. Dissoudre le cube de bouillon dans 30 cl d'eau tiède. Mouiller la viande avec ce liquide. Faire réduire un peu. Ajouter la moutarde et la crème. Assaisonner. Bien mélanger. Laisser réduire à feu doux si nécessaire pour obtenir une sauce onctueuse. Déguster bien chaud.

**Alléger  
son  
mascara**

Essuyer la brosse avant de la passer sur les cils pour avoir la bonne quantité de mascara et éviter les excès et les pâtés.

**Le pruneau :  
pour qui surtout ?**

Pour tout le monde bien sûr... tant les vertus nutritionnelles du pruneau sont importantes. Pour la femme enceinte, par exemple. La teneur en fer du pruneau d'Agen contribue à couvrir ses besoins particuliers (1,6 mg pour 100 g), les femmes enceintes étant souvent

carencées dans ce domaine. Les fibres et le sorbitol permettent aussi d'éviter les problèmes de constipation qui touchent souvent les futures mamans. Pour les sportifs, la richesse des pruneaux en glucides permet de lutter contre l'hypoglycémie redoutée par les sportifs. Ces

sucres libèrent une énergie rapide et durable pour l'organisme. Les pruneaux constituent un carburant qualitatif grâce à leur faible index glycémique.

Le magnésium qu'ils contiennent prévient également l'apparition des crampes, et son eau de la déshydratation pendant l'effort. Pour les seniors, souvent plus sédentaires, souffrant d'un transit ralenti, la consommation de pruneaux est aussi recommandée.

Le pruneau permet de lutter contre la constipation grâce à ses fibres.

Le sorbitol qu'il contient permet aussi de réguler la glycémie et de freiner l'absorption de cholestérol. C'est en outre un aliment qui se digère facilement.