

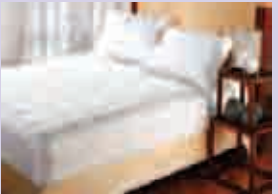
TRUCS ET
ASTUCESTaches d'encre sur sol en
plastique

Pour enlever une tache d'encre sur un sol en plastique, additionner de l'eau oxygénée avec quelques gouttes de vinaigre blanc. Frotter la tache d'encre à l'aide d'un chiffon doux.

Dépoussiérer un radiateur
électrique

Prendre un cintre, entourer tout autour un chiffon. Passer derrière le radiateur électrique. Pour la façade, utiliser une petite brosse que vous passerez entre les grilles pour dépoussiérer et nettoyer les aérations. Pour nettoyer les traces sur le radiateur et raviver la peinture, utiliser un chiffon imbibé d'alcool.

Détacher un matelas



- Bien aspirer toute la surface du matelas.
- Tamponner légèrement les taches avec de l'ammoniaque.
- Rincer avec une éponge humide.
- Puis sécher complètement le matelas.

BON À SAVOIR

Je m'ennuie
donc je grossis

Une étude récente a révélé que le sentiment de désespoir influencerait la prise de poids chez les femmes car il les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues... Certes, les facteurs psychologiques interviennent de manière plus ou moins importante dans la prise de poids chez les femmes. L'étude a noté que le quart de la nourriture consommée chaque jour par les femmes est la cause de l'ennui et non pas de la faim. Le sentiment qui les pousse à manger des aliments contenant des calories superflues, plus de 520 calories par jour surtout les hamburgers qui contiennent 492 calories et qui augmentent en effet leur poids et leurs tailles de vêtements en quelques



Photos : DR

semaines. Le désespoir influence aussi la prise de poids chez les hommes qui consomment l'équivalent de 650 calories par jour, mais les femmes restent plus enclines à manger surtout si elles sont trop frustrées. Et voilà, la

dépression, le stress, l'ennui et la frustration peuvent augmenter l'appétit et provoquer une prise de poids chez certaines personnes alors qu'elles peuvent diminuer la sensation de faim chez d'autres.

Feuilleté au citron

Pâte feuilletée

Pour la crème au citron : 1 verre d'eau de jus de citron, 1 verre à thé d'eau, 3 c. à s. de sucre, 1 c. à s. de maïzena, 1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture : 1 citron coupé en morceaux, 1 verre d'eau, 3 c. à s. de sucre, cerises confites

Abaissez la pâte feuilletée sur une épaisseur de 3mm, coupez cette abaisse avec un coupe-pâte afin d'obtenir des rectangles égaux. Faire cuire ces rectangles au four moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Entretiens, préparer la crème. Verser dans une casserole le jus de citron et l'eau, ajouter le sucre, la maïzena et le sucre vanillé. Battre ce mélange avec un fouet, faire cuire à feu vif en continuant à battre jusqu'à ce que la crème soit épaisse, retirer du feu et laisser refroidir. Mettre l'eau et le sucre dans une casserole et faire bouillir à feu vif jusqu'à l'obtention d'un sirop, ajouter les morceaux de citron et laisser cuire 3 minutes. Garnir les rectangles avec une couche de crème, les morceaux de citron et les cerises confites. Servir froid.

SANTÉ
Vos triglycérides
sont trop élevées ?

Les triglycérides sont des graisses indispensables au fonctionnement de l'organisme. Ils sont fabriqués par le foie mais proviennent également des graisses que vous mangez. Ils sont stockés dans le tissu adipeux. Comme pour le cholestérol, concentrer trop de triglycérides présente un risque pour la santé.

Causes

Un taux élevé de triglycérides dans le sang est lié à une consommation excessive de sucre et à un excès de

poids. Le traitement pour les réduire repose sur des mesures diététiques, donc un régime anti-graisse en cas de surpoids, et sur un changement de mode de vie.

Conséquences

L'excès de ces graisses dans le sang peut être à l'origine d'une inflammation du pancréas (pancréatite) et favorise la survenue d'accidents cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Comment faire baisser les triglycérides ?

Faire un régime anti-graisse. Si vous avez un excès de poids,

faire un régime pour perdre quelques kilos permettra de normaliser vos triglycérides. Pour cela, évitez de manger des graisses telles que le beurre, le fromage, les viandes grasses, les pâtisseries et cuisinez avec très peu de matières grasses. Prenez au moins trois repas équilibrés par jour. Si votre poids est normal, ne faites pas un régime sans ou pauvre en graisses. Rappelez-vous que les triglycérides sont fabriqués surtout à partir des sucres. Et n'oubliez pas de contrôler votre taux régulièrement au moins tous les 3 mois pour savoir où vous en êtes.

Buvez de l'eau

La science l'a prouvé : être suffisamment hydraté permet de perdre du poids sans



effort. Des chercheurs ont en effet réalisé une étude parue dans le *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, et qui indique que le métabolisme de base augmente de près de 30% après qu'on ait bu deux verres d'eau (ou plus exactement 40 centilitres). En buvant 1,5 litre d'eau tous les jours, on peut ainsi brûler près de 18 000 calories par an, soit environ 2 kilos !

Lasagnes aux crevettes

9 feuilles de lasagnes sèches, 500g de crevettes décortiquées, 1gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 4 tomates râpées, 1 petit bouquet de persil haché, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de concentré de tomates, 100g de parmesan râpé

Pour la sauce béchamel : 0,5 litre de lait, 2 c. à s. de farine, 40g de beurre

Préparation de la sauce

• Faire chauffer l'huile dans une poêle, y faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter les tomates et le concentré de tomates, le sel et le poivre. Lorsque la sauce est prête, ajouter les crevettes et le persil. Laisser mijoter quelques minutes.

Préparation des lasagnes

• Faire bouillir de l'eau et faire cuire les feuilles de lasagnes dans l'eau bouillante deux minutes. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les laisser sécher sur un linge propre.

Préparation de la sauce béchamel

• Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter la farine et bien mélanger. Verser le lait froid et fouetter vivement. Ajouter le sel et le poivre, laisser cuire 5 minutes tout en fouettant.

Pour monter les lasagnes

• Préchauffer le four. Beurrer un plat rectangulaire allant au four.

Tapisser le fond d'une couche de feuilles de lasagnes puis napper d'une couche de sauce, puis d'une couche de sauce béchamel, puis d'une couche de lasagnes. Répéter l'opération une autre fois en terminant avec une couche de lasagnes recouverte d'une couche de béchamel. Saupoudrer de parmesan et mettre au four à 180° C pendant 40 minutes. Servir chaud.



QUESTION

Pourquoi a-t-on la voix
enrouée le matin ?

Le matin, les cordes vocales sont détendues. Elles sont aussi plus ou moins enflées en raison d'éventuels ronflements, d'une respiration nocturne par la bouche si le nez est un peu congestionné, voire d'une toux. Elles peuvent enfin être recouvertes de mucus accumulé par l'écoulement nasal. Résultat, au réveil, la voix est plus grave, le temps que les cordes vocales se nettoient avec les premières vibrations et qu'elles reprennent leur forme normale.

