

TRUCS ET  
ASTUCES

## Baisser le taux de cholestérol



Vous faites un peu de cholestérol. Prenez un petit pois dur non cuit tous les matins et votre médecin ne comprendra pas pourquoi vous ne faites plus de cholestérol !

## Appliquer facilement un vernis



Quand on a des difficultés à appliquer un vernis à ongles, il existe une vieille astuce infailible qui rend cette opération très facile. Il faut d'abord passer sur les ongles du vinaigre blanc et laisser sécher. Passer ensuite le vernis normalement. Ce sera plus facile et il durera plus longtemps.

## Mousse de fraises

400 g de fraises, 4 blancs d'œufs, 25 cl de crème fraîche, 100 g de sucre glace, jus d'un citron



Lavez et équeutez les fraises, égouttez-les. Gardez-en quelques-unes pour la décoration et mixez le reste avec le sucre glace et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Montez les blancs d'œufs en neige ferme, incorporez-les délicatement à la purée de fraises. Mettez la crème fraîche dans une terrine et montez-la à l'aide d'un fouet électrique, incorporez-la délicatement au mélange précédent. Tapissez un moule rectangulaire avec une feuille d'aluminium, remplissez avec la mousse, placez le moule au réfrigérateur pendant 3 heures, démoulez-le au moment de servir. Décorez la mousse avec les fraises et la purée de fraises. Servez très frais.

Vite, on se fait des  
pieds parés pour l'été !

photos : DR

Malmenés, souvent négligés, nos pieds subissent les aléas de notre vie et en retour, on oublie de s'en occuper. Pourtant, s'en occuper est un soin relaxant qui nous est entièrement dédié, pour notre bien-être. Alors, on prend son temps et on cajole (enfin) cette partie de notre corps.

On fait des bains de pieds  
On peut choisir de le prendre froid pour rafraîchir et activer la circulation ou tiède pour les détendre et se relaxer. Pour maximiser le bien-être, on peut mettre du gros sel. On profite ensuite que nos cuticules soient ramollies par l'eau pour les repousser avec un bâtonnet de bois.

On gomme  
L'exfoliation des pieds est

cruciale pour chasser les peaux mortes et éviter les callosités. On le fait avec du savon noir, au gant de crin ou à la pierre-ponce sur nos pieds humidifiés. On peut également utiliser un gommage corps ou spécialement adapté aux pieds avec de préférence de gros grains. Ils peuvent se faire sur peau sèche ou humide. On l'applique par mouvements circulaires en insistant bien sur les talons et les zones rugueuses pendant au moins deux minutes.

On hydrate  
Comme toute partie du corps, nos pieds ont besoin d'être hydratés quotidiennement. D'autant plus qu'ils n'ont pas de glandes sébacées, ils sont donc plus sensibles à la

sécheresse. On peut se masser avec une crème en commençant par des effleurements. Ensuite, on insiste sur la voûte plantaire et on s'occupe minutieusement de chaque orteil. De plus, cette stimulation activera la circulation sanguine si elle est effectuée de manière ascendante. On peut également déposer une couche de crème sans l'étaler, sous des chaussettes, le soir et dormir avec, comme un masque. Cela permettra de se réveiller avec des pieds tout doux et bien hydratés.

On embellit  
Si les ongles sont un peu jaunis, on peut les frotter avec du jus de citron avant d'appliquer le vernis. De jolis ongles peuvent être un réel atout séduction.

On a une bonne hygiène  
On les lave au savon doux de Marseille. Et surtout, on les sèche bien en insistant au niveau des orteils. On coupe nos ongles propres et nets avec des petits ciseaux plutôt qu'avec un coupe-ongles. Pour éviter une transpiration trop importante, on peut appliquer du déodorant spécifique ou du talc sur nos pieds et dans les chaussures. On fuit également les chaussures en plastique, sans chaussettes, car en plus des désagréments olfactifs, c'est un nid à bactéries.

Hachis parmentier aux  
carottes et au fromage

8 carottes, 400 g de pommes de terre, 50 cl de bouillon de légumes, 200 g de viande de bœuf hachée, 100 g de fromage rouge (le fromage de chèvre serait meilleur), sel, poivre

Epluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez-les en dés de taille moyenne. Faites chauffer le bouillon de légumes et y plongez les dés de légumes. Faites cuire 25 min puis égouttez. Coupez le fromage en cubes, gardez quelques morceaux pour la décoration. Passez les légumes et le fromage au moulin à légumes, pour obtenir une purée onctueuse. Salez et poivrez. Emiettez le bœuf haché et répartissez-le au fond de 4 ramequins. Recouvrez de purée. Parsemez de dés de fromage. Faites cuire 20 min dans le four préchauffé à 180°C.



## Question

Pour maigrir, il faut  
supprimer les  
féculents ?

Faux !

Il est important de consommer des féculents 3 ou 4 fois par semaine, car leur apport en glucides complexes est nécessaire à l'organisme. Privilégiez des produits céréaliers complets (pain, pâtes, riz...), consommez régulièrement des légumineuses (légumes secs) riches en minéraux, fibres et vitamines du groupe B. L'idéal est de les associer à des légumes frais, afin d'alléger les plats.

Comment sauver  
une confiture maison ?

On peut avoir quelques problèmes avec une confiture : fermentation, cristallisation ou trop liquide. Voici quelques conseils pour la sauver.  
\*Si elle a moisie, ce n'est pas grave. Enlevez la pellicule de moisissure, vous pouvez alors consommer votre confiture dans les jours qui suivent ou encore mieux la faire recuire. L'origine de ces moisissures peut être un pot pas propre, une fermeture tardive après mise en pot ou rangement dans un endroit humide.  
\*Si votre confiture à cristallisé, il faut la faire recuire en ajoutant un jus de citron. Consommez immédiatement. Trop de sucre, une cuisson trop longue ou des fruits qui manquent d'acidité peuvent être une cause de la cristallisation.  
\*Si votre confiture est trop

liquide, faites-la recuire en y ajoutant de la gelée de pommes. La pectine est une substance contenue en plus ou moins grande quantité dans les fruits. En présence du sucre et sous l'action de la chaleur, elle gélifie.  
\*Contrairement à certaines idées reçues, la confiture ne se bonifie pas avec le temps. Bien que pouvant être consommée pendant plusieurs années, elle perdra couleur et saveur. Il est donc préférable de la consommer dans les douze mois qui suivent sa fabrication.  
\*Pour ne pas que la confiture moisisse, il faut que vous versiez un bouchon d'alcool à 90° une fois qu'elle est en pot et que vous l'enflamiez quelques minutes. On peut ainsi la garder très longtemps sans problème.

## La vérité sur le café

Cette boisson n'est en soi ni bonne ni mauvaise. Mais pour rester zen, mieux vaut éviter d'en boire des litres.

## Avantages

Très tonique, le petit noir agit directement sur le système nerveux central et supprime la sensation de fatigue. Il ne stimule pas les performances intellectuelles mais accroît la vigilance. La caféine favorise aussi la vasodilatation des vaisseaux sanguins, qui sont contractés en cas de migraine.

## Inconvénients

La durée d'action de la caféine varie selon les personnes : quand certains trouvent difficilement le sommeil avec une tasse à 17 h, d'autres dorment très bien après leur dernière tasse du soir. A fortes doses (six à dix tasses par jour), le café peut entraîner des palpitations, favoriser les crises d'angoisse, voire l'anxiété.



## PARENTS

## Attention aux caries des enfants !



Il est possible de prévenir les caries des enfants, mais cela demande un minimum de discipline. Le brossage régulier des dents (au minimum matin et soir) devra faire l'objet d'un

apprentissage précoce par les parents (dès l'apparition de la première dent de lait). Les dentistes recommandent pour cela «une brosse à dents souple et un dentifrice adapté à l'âge et à l'état buccal général». Par ailleurs, l'hygiène alimentaire doit aussi être adaptée avec une consommation limitée en sucreries et en boissons sucrées. Mais plus que la quantité de sucre, c'est la fréquence qui est néfaste pour les dents. En effet, si du sucre est consommé régulièrement dans la journée, une hyperacidité constante de la bouche va régner, favorisant la multiplication des bactéries cariogènes qui vont décalcifier l'émail.