

## TRUCS ET ASTUCES

### Produit anti-puces

On ne peut pas traiter un chaton avec des produits anti-puces ou autres poudres avant l'âge de 6 mois. Prenez une poignée de feuilles de menthe et frottez le poil de l'animal avec. C'est radical contre les puces.



### Anti-crampes



Quand la nuit vous avez des crampes, essayez de dormir avec

une savonnnette sous le drap housse.

### Migraine

En cas de migraine, masser le cuir chevelu en douceur : la migraine passe parfois instantanément.



### Anti-moustiques naturel



Pour éloigner les moustiques et éviter les piqûres, déposer près de vous (sur la table de chevet, sur la table de jardin...) quelques feuilles ou sommités fleuries de basilic. Ça sent bon en plus !

### Laver un biberon

Pas de goupillon ? Aucun problème : prenez du gros sel, mettez-en une bonne poignée dans le biberon et ajouter un filet d'eau, agitez énergiquement le biberon et rincez, c'est propre.

### Piqûre d'insecte

Pour vous soulager d'une piqûre d'insecte, frottez-la à sec avec du savon de Marseille.

### Des ongles impeccables !

Pour avoir des ongles blancs et qui ne se cassent pas, plongez vos mains quelques minutes dans de l'eau tiède avec du jus de citron.



### Allergie aux montres



Il peut arriver que l'arrière de votre montre s'oxyde et tache votre bras ou vous occasionne une allergie. Pour éviter cela, étalez une fine couche de vernis à ongle incolore sur la partie en contact avec la peau.

## BON À SAVOIR

# Fruits et légumes : lavez-moi ! lavez-moi ! lavez-moi !

Les fruits et légumes sont les aliments santé par excellence. Pourtant, ils peuvent eux aussi receler des dangers... Le principal risque est celui d'une intoxication aux pesticides ou aux métaux lourds que cachent nos choux, navets et autres fraises...

### Attention aux intoxications !

Le principal risque n'est pas d'origine bactérienne. C'est l'intoxication par le passage de polluants dans les aliments.

Ainsi, lorsque le producteur emploie une trop grande quantité de pesticides, des résidus risquent de contaminer les fruits et légumes. De même, les sols peuvent parfois être trop riches en métaux lourds, qui vont se retrouver dans les végétaux. Prenez vos précautions ! Lors de vos achats, ne traumatisez pas les fruits : évitez de les tâter et posez-les sur le dessus de votre



PHOTOS : DR

panier. Sortez-les de leur sac plastique avant de les stocker, pour éviter la condensation (qui favorise le pourrissement). Vérifiez régulièrement dans le bac à légumes qu'il n'y en a pas de gâtés. Nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles que vous avez utilisés pour ces végétaux. Lavez avec application les légumes que vous consommez crus et les fruits

que vous mangez tels quels (fraises, abricots, cerises...). N'hésitez pas à éplucher ceux pour lesquels c'est possible !

## Petites seiches grillées à la méditerranéenne

500 g de petites seiches nettoyées, le jus d'un citron, 2 gousses d'ail en rondelles, 1 oignon blanc, 1 oignon rouge, 5 tomates, huile d'olive, 2 cuil. à soupe de purée de tomates, sel, poivre du moulin



Rincer puis égoutter les seiches. Arroser d'huile et de citron, assaisonner. Les saisir 5 minutes au grill en les retournant régulièrement. Laver les tomates, enlever le pédoncule, les couper en 2 et les détailler en dés. Faire suer l'ail et les oignons émincés dans 3 cuillerées à soupe d'huile, déglacer

avec de l'eau puis ajouter les tomates et la purée de tomates. Assaisonner et laisser mijoter 10 minutes à couvert. Ajouter les seiches et chauffer 3 à 4 minutes.

## Passer du temps avec ses enfants

Passer du temps avec vos enfants, chacun d'eux. Peu importe si c'est 15 minutes ou une heure de câlins ou de jeux avec eux. Ils se souviendront toujours de ces petits moments – peu importe l'âge. Il est également agréable de faire quelque chose de spécial une fois par mois avec chacun de vos enfants et de leur donner du temps rien que pour eux.



## Pain perdu au chocolat

100 g de chocolat, 8 tranches de pain (rassis de préférence), 1/4 de litre de lait, 1 œuf entier, 75 g de sucre, une noix de beurre

Dans une casserole faites chauffer le lait et le chocolat cassé en morceaux. Lorsque le chocolat est fondu fouettez la préparation pour bien la mélanger.



Puis versez-la sur le mélange œuf + sucre que vous aurez préalablement préparé dans un saladier et mélangez le tout. Trempez-y vos tranches de pain. Dans une poêle faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit, faites dorer les tranches de pain environ 3 minutes de chaque côté. En les retournant, vous pouvez les imbiber à nouveau avec le mélange chocolaté qu'il vous reste dans votre saladier. Les tranches seront ainsi plus moelleuses.

## La vulnérabilité des enfants au soleil

Avant l'âge de 15 ans, les systèmes naturels de défense de la peau et des yeux sont immatures. Jusqu'à 2 ou 3 ans, ils sont même pratiquement inexistantes. La peau et les yeux des enfants sont donc très sensibles au soleil, que la peau soit claire ou mate ! Et pourtant, les enfants jouent souvent en plein air, avec des



vêtements légers, voire torse et jambes nus. Malheureusement, les dommages dus au soleil

sont cumulatifs et peuvent avoir, plus tard, des conséquences graves, comme le cancer de la peau. En effet, les rayons ultraviolets abîment les cellules. Des expositions répétées affaiblissent le système qui permet de les réparer.

Attention donc aux coups de soleil et aux grains de beauté qui apparaissent dans l'enfance.

## Indispensables yaourts



Une partie de notre immunité se construit dans nos intestins, grâce à la présence

des bactéries que nous y abritons. Qu'elles s'appellent bifidobacterium ou lactobacillus, elles tapissent les parois du côlon, constituant une première ligne de défense contre les agressions microbiennes. Même si elles sont légion, environ cent mille milliards, elles ont besoin d'être renouvelées en permanence. Or pour cela, rien de tel que la consommation de yaourts et de laits fermentés. En effet, les ferments lactiques contenus dans les yaourts sont de la même famille que certaines bactéries qui habitent dans nos intestins.

## FORME Augmentez vos performances

### Se réhydrater. Que boire ?

De l'eau ordinaire après un exercice modéré de moins d'une heure. Pour un effort plus long ou plus intense préférez une eau légèrement sucrée, un soda ou une eau gazeuse riche en sels minéraux. Pourquoi ? Pour régulariser la circulation sanguine et prévenir un éventuel échauffement du muscle cardiaque.

### Retrouver de l'énergie. Que manger ?

Des sucres rapides à consommer deux heures environ après un effort physique. Vous pouvez prendre des fruits secs, du pain complet ou des pommes de terre. Pourquoi ? Ce type d'aliments vous apporte un tonus rapidement utilisable et prévient les coups de fatigue.

### Décrisper son corps. Que manger ?

Privilégiez régulièrement une alimentation riche en vitamines : du foie pour la vitamine A, des fruits pour la vitamine C, des noix et



de l'huile pour la vitamine E. Pourquoi ? Grâce à elles, vous éviterez les contractures et les courbatures musculaires.

### Doper ses muscles. Que manger ?

Il est conseillé de prendre des protéines, viande, œufs ou poisson, une à deux heures après un exercice. Pourquoi ? En remplaçant les protéines consommées, vous ferez votre jogging sans problème le lendemain.