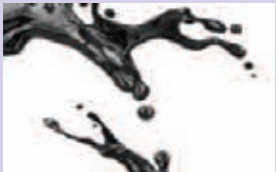


## TRUCS ET ASTUCES

### Taches d'encre sur un sol en plastique



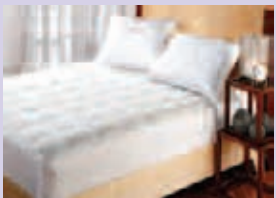
Pour enlever une tache d'encre sur un sol en plastique, additionner de l'eau oxygénée avec quelques gouttes de vinaigre blanc. Frotter la tache d'encre à l'aide d'un chiffon doux.

### Dépeussier 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 dépeussier 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.

# Le saviez-vous ? Régime

### Les bonbons et les chewing-gums sans sucre sont sans risque pour la ligne :

**Faux.** Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4 calories par gramme. Si on en abuse, on échappe aux caries mais ni à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

### L'huile d'olive est moins calorique que les autres :

**Faux.** Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g. Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

### Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier :

**Faux.** La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle du calcium, mais attention, les laitages



Photos : DR

allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

### Le poisson est toujours moins gras que la viande :

**Faux.** Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de volaille «sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet». Et les bons acides gras du poisson? Là aussi, méfiance.

**Pendant un régime, il  
vaut mieux prendre des**

### compléments :

#### vitaminiques :

**Vrai.** En-dessous de 1 400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et minéraux.

#### Manger sans sel fait maigrir :

**Faux.** On perd de l'eau mais pas de graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.



## Trompe-l'œil

La minceur express c'est aussi dans l'attitude ! Pour paraître plus mince n'hésitez pas à vous grandir, à marcher la tête haute mais aussi à tirer vos épaules vers l'arrière le plus souvent possible. Cette attitude vous amincira instantanément !

## Tarte soufflée aux poires

Préparation 30 min, cuisson 25 min, pour 4 personnes  
200 g de poires, 2 jaunes d'œuf, 1 c. à soupe de confiture de poires, 5 blancs d'œuf, 75 g de sucre.  
Pour la pâte 115 g de farine, 50 g de beurre, 70 g de poudre d'amandes, 10 g de sucre glace, 50 g de sucre semoule, 1 œuf.

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients. Réservez. Pochez les poires dans de l'eau bouillante sucrée. Coupez-en 100 g en quartiers, et réservez. Réduisez le reste des poires en purée.



Rajoutez les jaunes d'œuf et la confiture de poires. Mélangez. Montez les blancs en neige, et serrez avec le sucre. Puis mélangez-les à la purée de poires. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Etalez la pâte et garnissez 4 moules individuels. Mettez à cuire 10 min. Sortez les tartelettes du four et déposez sur les pâtes quelques dés de poires. Versez le mélange de poires et les blancs en neige par-dessus. Puis remettez à cuire environ 8 min à 185°C. Placez une tartelette soufflée dans chaque assiette et disposez les quartiers de poires restants tout autour.

## Santé

## Digestion

## Eviter les aliments et les boissons glacés

Il est conseillé d'éviter les boissons et les aliments très froids, voire glacés. En effet, le froid provoque une contraction du pylore, le sphincter qui sépare l'estomac du duodénum, ce qui ralentit la progression des aliments digérés. Par ailleurs, l'estomac aura pour mission de réchauffer le bol alimentaire, qui y restera donc pendant plus longtemps.



## Quiche aux fruits de mer

1 pâte brisée, 1 pot de 500 g de crème fraîche, 3 gros œufs, 500 g de gruyère râpé, 250 g de crevettes, 2 blancs de poireaux, beurre pour le moule

Faites revenir les poireaux dans une poêle avec une noix de beurre. Ajoutez-y un verre d'eau et laissez mijoter à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau et que l'aspect soit comparable à une sauce épaisse. En même temps, faites revenir les crevettes avec une noix de beurre. Lorsqu'elles sont cuites, dans une jatte, mélangez la crème fraîche, le gruyère et les œufs puis ajoutez-y les poireaux et les crevettes. Mélangez. Beurrez 1 moule à tarte et déposez-y la pâte brisée. Aérez-la en la pointant avec une fourchette. Versez le mélange et enfournez pendant environ 35 min.



## La peau douce, ça se préserve

La peau s'irrite et s'enflamme lorsqu'elle est trop sèche car la sécheresse apporte des lésions. La peau est sèche car elle est en déséquilibre. Voilà pourquoi :

- lorsqu'il y a un surplus d'acidité dans le corps, le corps lie cette acidité à des substances minérales pour la neutraliser. Il stocke ensuite ces sels neutres dans les organes, les tissus (donc la peau et le cuir chevelu) qui s'encrassent;
- les produits cosmétiques au pH acide ont la caractéristique de fermer les pores de la peau, ils



sont donc occlusifs. La peau a néanmoins un rôle d'élimination dans le corps qui est alors entravé. Ceci conduit à un stockage de déchets et de toxines dans la peau puisqu'ils ne peuvent pas être éliminés.

La peau est un lieu d'échange entre l'intérieur et l'extérieur. Si cet échange est interrompu pour les raisons sus-citées, elle perd son équilibre et sèche.