

Financier

80 g de poudre d'amandes, 60 g de farine, 100 g de beurre, 150 g de sucre, 4 blancs d'œufs



Mélanger les blancs d'œufs, la farine, le sucre et les amandes en fouettant énergiquement. Ajouter le beurre fondu. Verser dans un moule beurré. Cuire 20 minutes à 200°C (thermostat 6/7).

Astuces beauté

*QUAND VOS LEVRES SONT «RECOUVERTES» DE PEAUX MORTES

Vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

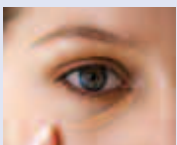
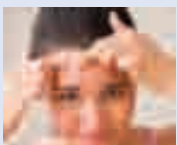
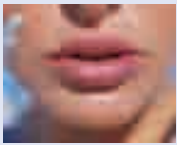
*SI VOUS SENTEZ POINTER UN BOUTON

Appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous coucher. Le dentifrice drainera les toxines en séchant.

*QUAND ON MANQUE DE CRÈME
Passez tout simplement un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !

*CONTRE LES POCHES SOUS LES YEUX

Badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage, ce qui resserre la peau.



Contraception : la pilule fait-elle tomber les cheveux ?



La chute des cheveux est toujours quelque chose de difficile à accepter, pour les hommes ou pour les femmes. Souvent, on dit que la pilule contraceptive peut entraîner une chute des cheveux...

Est-ce un mythe ou une réalité ?

Contraception et chute des cheveux : comment choisir ? Si vous avez déjà des problèmes de chute de cheveux, ou s'il y a dans votre famille de nombreux cas d'alopécie génétique, parlez-en à votre médecin au moment du choix de votre méthode de contraception. Si la plupart des pilules ne posent aucun problème, pour certaines femmes trouver « la bonne » consiste à jongler entre différents effets secondaires.

Parents : il étouffe, il faut agir vite !

Quelques secondes d'inattention... Bébé a avalé un petit objet ou un aliment qui le gêne ou l'empêche complètement de respirer. Si votre bébé est gêné pour respirer, ne le manipulez pas ! Laissez-le assis et appelez immédiatement les secours. S'il s'agit d'un étouffement grave, il n'y a ni pleurs ni toux, mais votre bout'chou cherche son air et change de couleur. Dans ce cas, il faut agir vite ! Asseyez-vous, retournez bébé sur le ventre et posez-le sur votre avant-bras, plié à l'horizontale. D'une main, maintenez la tête avec les doigts, de part et d'autre de la bouche de votre enfant, et de l'autre appliquez jusqu'à 5 claques dans le dos entre les deux omoplates. Le geste doit faire tousser bébé, ce qui permettra au corps étranger de ressortir. S'il n'y a aucun effet et que Pitchoun ne respire toujours pas, retournez-le de façon à ce qu'il se retrouve allongé sur le dos, sur votre avant-bras, et que sa tête soit plus basse que le reste du corps. Repérez la ligne imaginaire sur son thorax, entre les deux mamelons. Placez la pulpe de 2 doigts



Photos : DR

d'une main au milieu de la poitrine, une largeur de doigt au-dessous de cette ligne imaginaire. Effectuez 5 compressions. Après ces deux manœuvres, la petite victime recommence généralement à respirer, à pleurer. C'est le moment de lui faire un câlin pour la rassurer. Une consultation aux urgences pour vérifier que bébé va bien est indispensable. Vous avez essayé ces deux techniques et toujours rien ne sort de la bouche de votre petit ?

Appelez les secours et recommencez l'opération, autant de fois que nécessaire. A titre de prévention, exigez que votre enfant mange devant vous. N'oubliez pas que les cacahuètes ne sont pas les seuls ennemis des tout-petits. Les tomates cerises, les raisins et les pièces de monnaie peuvent aussi provoquer un étouffement.



LE THÉ VERT POUR ÉVITER :



- **les caries dentaires** : activité antibactérienne. Bu après les repas, il a un effet significatif sur la prévention des caries dentaires, il est riche en fluor, oligo-éléments protecteurs de l'émail dentaire ;
- pour lutter contre le mauvais cholestérol : la catéchine du thé vert réduit l'excès de mauvais cholestérol (LDL) ;
- pour améliorer la digestion : il est l'ami de vos intestins, stimule les réactions et les mouvements péristaltiques de l'intestin grêle et du gros intestin et vous aide à retrouver un transit régulier ;
- pour prévenir le cancer : il permettrait une nette réduction du pourcentage des risques du cancer du côlon, du pancréas et du rectum, du sein, de la prostate et des ovaires ;
- pour mincir : Il a une action éminemment amaigrissante car il désintoxique l'organisme, active l'élimination de la rétention d'eau, réduit la formation du cholestérol, stimule le foie et tout le système digestif, régule le transit intestinal et active le fonctionnement des reins. S'il est une indication majeure du thé vert, c'est donc bien celle de la perte de poids ;
- pour les infections urinaires et les calculs rénaux : Les polyphénols du thé ont une action très positive sur le retour à la normale d'un système urinaire affaibli, contribuant rapidement à un retour à la normale du taux d'urémie ;
- contre la grippe : Il a démontré son action sur les virus grippaux. En moins de 5 mn, le virus, mis en contact avec le thé vert, est annihilé.

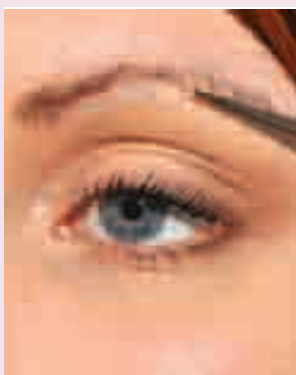
Comment nettoyer votre organisme de la nicotine

Boire aide beaucoup

L'eau est la partie principale du corps humain et aucun processus métabolique ou biochimique dans le corps ne peut avoir lieu sans eau. L'eau régule la température du corps, hydrate nos poumons, transfère les impulsions nerveuses et bien plus encore. Si vous cherchez un moyen de nettoyer votre organisme de la nicotine, buvez de l'eau potable en grandes quantités (on a besoin de 8 verres d'eau par jour). L'eau purge notre système. Vous pouvez aussi prendre des bains fréquemment, cela vous aidera éliminer la nicotine à travers les pores. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, essayez de faire un gommage en utilisant le sel de mer ou le savon.



Mettez de l'ordre dans vos sourcils



Vous seriez étonnée de la différence que le simple fait de peigner – et, si nécessaire, de tailler et d'épiler – vos sourcils peut faire. Commencez par les

brosser vers le haut avec un rouleau (une brosse de mascara, mais propre), puis coupez tout ce qui dépasse de votre ligne naturelle de sourcils. Brossez vers le bas et recommencez. Pour finir, brossez-les vers le haut et l'extérieur avec un gel transparent.

Feuilletés au thon et pommes de terre

1 pâte feuilletée, 2 boîtes de thon, 1 grande ou 2 pommes de terre moyennes coupées en dés et cuites à l'eau, persil/coriandre, 1 c. à c. de poivre, cumin, piment doux, sel, huile (1 c. à c.)



Mélanger les ingrédients de la farce. Étaler la pâte feuilletée et la couper. Prendre chaque carré à part, y mettre la farce et remettre le 2^e carré dessus, puis souder les côtés. Badigeonner de jaune d'œuf, parsemer de graines de sésame et cuire au four.