

ÉTÉ

Apprivoisez le soleil



Photos : DR

Ah ! qu'il est bon d'exposer son corps aux rayons du soleil ! Oui, à condition de ne pas en abuser et de protéger sa peau, car les ultraviolets jouent un rôle majeur dans le processus de vieillissement cutané.

En pénétrant profondément dans le derme, ils peuvent causer des dégâts certes invisibles dans l'immédiat mais irréversibles et cumulables au fil , provoquant des rides précoces.

Le soleil, c'est bon pour les os

La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium sur les os. Or à long terme majeure partie de la vitamine D est synthétisée par notre peau lorsque celle-ci est exposée aux UVB. C'est ainsi, qu'indirectement, le soleil est bon pour nos os, pour se construire un squelette de bonne qualité, pour l'entretenir et enfin pour prévenir l'ostéoporose. D'ailleurs, les femmes ménopausées ayant un risque accru d'ostéoporose bénéficient souvent d'une supplémentation en calcium et aussi en vitamine D. Pour les autres, on recommande de multiplier les activités en plein air : promenade,.....

Trucs et astuces

**Courants d'air**

Pour empêcher les courants d'air (ou la lumière) de passer sous une porte, façonnez un long boudin dans un joli tissu et remplissez-le de riz avant d'en coudre solidement la fermeture. Vous n'aurez plus qu'à poser ce boudin au bas de la porte.



est rouillée, trempez un oignon coupé en deux dans du sucre en poudre et frottez la lame. La rouille disparaîtra.

Couteau

Si la lame de votre couteau

Blessure

Pour arrêter le sang de couler lors d'une coupure (épluchage de légumes ou autres), verser sur la coupure du poivre moulu. C'est un truc de boucher et ça marche très bien. Il faut bien recouvrir la coupure avec le poivre et mettre un pansement dessus. En plus, ça accélère la cicatrisation. Et ça ne pique pas c'est promis !

**Cils**

Pour profiter pleinement de votre journée à la piscine, sans ruiner votre maquillage, optez pour un mascara waterproof qui sublimerait votre regard, même sous l'eau. Il existe aussi une autre solution : la coloration des cils qui vous permettra de vous passer de mascara pendant une quinzaine de jours. Mais pour cela, il faudra passer par votre esthéticienne.

Sauce oignon-moutarde



1 jaune d'œuf, 1 petit-suisse, 1 oignon haché, 12 cl de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre

Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, ajouter l'oignon haché et porter à ébullition, laisser refroidir. Mélanger dans un plat creux le jaune d'œuf, le petit-suisse, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Ajouter peu à peu le mélange de bouillon en remuant constamment avec une cuillère en bois. Servir frais.

Tarte aubergines, tomates et parmesan

Pour la pâte : 150 g de farine, 75 g de beurre, 1 fond de verre d'eau, sel, 1 trait d'huile d'olive. Pour la garniture : 300 g d'aubergines grillées, 3 tomates coupées en dés (c'est meilleur sans les pépins !), de la mozzarella coupée en dés, parmesan râpé, huile d'olive



La pâte : Mélanger rapidement avec la paume de la main la farine, le sel et l'huile avec le beurre ramolli en pommade. Ajouter un trait d'eau, pour lier et rassembler la pâte en boule (si elle est trop collante, rectifier en ajoutant de la farine), et laisser reposer 1 h si possible. **Garniture** : Étaler la pâte dans un plat fariné, saupoudrer le fond de tarte de parmesan râpé, puis étaler la moitié des aubergines. Parsemer de la moitié des tomates et de mozzarella, saler, poivrer, et répéter une fois l'opération. Terminer avec un filet d'huile sur l'ensemble, puis du parmesan. Enfourner pendant 20 min à thermostat 6/7 (200°C), et servir tiède ou froide.

CES BOISSONS QUI RAFRAÎCHISSENT
Deux règles à respecter :

Il vaut mieux privilégier les boissons peu sucrées comme le thé, café ou infusion glacées, éventuellement l'eau ou les jus de

fruits frais sans sucre ajouté, aux sodas qui sont souvent beaucoup trop caloriques et surtout trop sucrés et qui finalement n'ont pas un pouvoir désaltérant très important. Vous pouvez créer vos propres boissons à l'envie en laissant infuser dans de l'eau ou du thé quelques feuilles de menthe ou même de basilic, du citron vert ou jaune, en zeste ou en rondelles, quelques glaçons et le tour est joué ! Sachez aussi qu'une tranche de

pastèque, une grosse part de melon ou une pêche vous rafraîchira autant qu'un verre de jus de fruits, les vitamines en plus. Ne jamais boire trop froid, c'est mauvais pour la digestion ! Il suffit parfois d'ajouter 2/3 de glaçons à sa boisson pour la rafraîchir suffisamment. En plus, il paraîtrait que les boissons chaudes sont finalement plus désaltérantes par fortes chaleurs que les boissons fraîches... Encore faut-il avoir envie de s'y brûler !

Soutien-gorge :
Une sélection délicate

S'il est bien une pièce de la garde-robe qui reste un casse-tête pour de nombreuses femmes, c'est le soutien-gorge! Bien caché sous nos vêtements, il peut en effet transformer un décolleté banal en arme de séduction. Et inversement ! Choisir le bon modèle. Et de fait, d'après les enquêtes, les femmes ne connaîtraient pas exactement leur taille de soutien-gorge. Il est vrai que celle-ci peut changer, en fonction des variations de poids et des bouleversements hormonaux. C'est d'ailleurs ce qui explique qu'il faut toujours essayer un soutien-gorge avant de l'acheter. Mais vous pouvez aussi vous faire une idée : le soutien-gorge doit être confortable et ne pas scier la peau dans le dos ou les épaules (faites un test : vous devez pouvoir passer un doigt sous la bretelle). En outre, s'il ne peut pas compresser les seins, il ne peut être trop lâche non plus. Choisir le bon modèle: privilégiez le confort avec des soutiens-gorges en matière agréable ou sans coutures par exemple, qui restent invisibles

sous tous les vêtements, même moulants. Il existe à présent des soutiens-gorges qui s'adaptent à la forme de la poitrine, ce qui permet une grande liberté de mouvements. Si votre poitrine est plutôt menue, vous pourrez choisir un modèle à armatures qui la remonteront légèrement ou encore un rembourré qui va l'avantager. A l'inverse, si vous trouvez vos seins trop généreux, il existe des soutiens-gorges capables de les amenuiser : ils ont pour nom «minimizer» et la forme de leur bonnet, l'emplacement de leurs bretelles et leur texture permettent de réduire (en apparence bien sûr) le volume des seins de deux à quatre tailles.

Fondant exotique chocolat-coco

150 g de chocolat noir, 4 œufs, 100 g de sucre, 125 g de beurre, 140 g de noix de coco râpée, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1/2 cuillère à café de vanille liquide, 1 zeste de citron vert, 1 cuillère à soupe de maïzena

Beurrez un moule à manqué de 22 cm de diamètre. Faites fondre le chocolat avec le beurre à feu doux. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajoutez le sucre aux jaunes et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre et le chocolat puis la noix de coco, la cannelle, la vanille, le zeste de citron. Mélangez bien. Incorporez la maïzena. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation à la noix de coco. Versez la pâte dans le moule et glissez au four (180°C). Laissez cuire 25 mn. Démoulez le gâteau sur une grille et laissez refroidir.

