

BON À SAVOIR

Conserver ses produits de beauté : ce qu'il faut savoir

Les produits à base aqueuse (crème, lait) sont les produits les plus sensibles et donc à surveiller avec la plus grande prudence.

Les cosmétiques à base d'alcool (laques pour cheveux, vernis, déos) sont moins sujets aux contaminations, tout comme les produits solides (crayons, rouges à lèvres). Les vernis à ongles sont à jeter à la poubelle dès qu'ils deviennent pâteux ou collants. Ne pensez pas les récupérer en ajoutant quelques gouttes de dissolvant, cela ne sert à rien. Il faut conserver vos produits de beauté dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière. Le réfrigérateur apparaît comme une bonne alternative pour garder les soins que vous n'utilisez pas régulièrement.

Durée de conservation des produits les plus courants :

La durée de vie des cosmétiques varie en

fonction du produit mais tous vos produits de beauté ont une durée de vie limitée, alors ouvrez l'œil !

Mascara :

Le problème avec le mascara c'est qu'on en a souvent 2 ou 3 dans notre trousse à maquillage. Souci : leur durée de conservation est ultra-limitée, à 3 mois. Eh oui, les filles, à vos vanity, car vos yeux sont ultra-sensibles et ne vous amusez pas à jouer à la roulette russe avec vos mascaras.

Les laits pour le corps et les crèmes de jour :

Ce sont les produits qui se conservent le plus longtemps (12 et 10 mois respectivement).

Les rouges

à lèvres :

Leur durée de vie est assez longue, environ un an. Mais pour une conservation optimale tenez-les éloignés des sources de chaleur et bien sûr évitez de les prêter.



Photos : DR

Les vernis :

Se conservent normalement un an, mais vous avez pu vous rendre compte qu'en réalité ils deviennent pâteux bien avant la date limite de consommation.

Les crèmes solaires :

S'il est noté sur l'étiquette une période assez longue allant jusqu'à 12 mois, voire plus, il est indispensable de jeter votre flacon à votre retour de vacances. L'exposition à la chaleur sur le sable chaud aura eu raison de ses propriétés, et les filtres UV n'assureront plus leurs fonctions protectrices.

Parfums :

Comme tous les cosmétiques à base d'alcool, ils se conservent très longtemps. Mais là il s'agit de vous fier à votre instinct : si l'odeur a tourné ou la couleur vrillé, il est temps de vous débarrasser de votre flacon. Et voilà, vous avez toutes les clés pour faire le tri dans votre vanity !

Gratin d'aubergines frites aux champignons

2 aubergines, 1/2 poivron rouge, 1 boîte de champignons émincés, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 cuillères à soupe de mozzarella râpée, 1 cuillère à soupe d'huile, sel, poivre.

Sauce béchamel : 2 cuillères à soupe de beurre, 2 cuillères à soupe de farine, 1/4 litre de lait, 2 cuillères à café de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de persil haché, 80 g de mozzarella râpée, sel, poivre.



Préparer la sauce béchamel, faire fondre le beurre dans une casserole anti-adhérente sur feu doux, saupoudrer la farine en remuant avec une cuillère en bois, verser le lait graduellement en continuant à remuer constamment jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse, saler et poivrer, ajouter la crème fraîche, bien mélanger. Laver soigneusement les aubergines et les essuyer. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur en gardant la queue. Faire frire les aubergines dans l'huile chaude, les retirer lorsqu'elles sont bien dorées des deux côtés, les placer dans un moule à gratin, les vider délicatement à l'aide d'une cuillère en gardant une petite épaisseur de chair sous la peau, hacher la pulpe d'aubergines, la presser dans une passoire pour se débarrasser de l'excès d'huile. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les morceaux de poivron en remuant constamment pendant 5 minutes, ajouter les champignons émincés et continuer à remuer jusqu'à ce que les champignons soient dorés, ajouter la pulpe d'aubergines hachées, bien mélanger pendant 3 minutes, saler et poivrer, ajouter la crème fraîche et faire revenir 2 minutes, hors du feu, ajouter le persil haché et la mozzarella râpée, bien mélanger. Remplir les demi-aubergines vidées avec la farce, verser sur chacune d'elles la sauce béchamel et parsemer de mozzarella râpée. Faire gratiner 15 minutes à four moyen.

Crumble aux bananes et au chocolat

6 bananes, 3 poires, 300 g de sucre, 200 g de beurre, 250 g farine, un peu de beurre, 120 g de chocolat noir dessert

Eplucher les poires et les bananes, couper les premières en morceaux et les deuxièmes en tranches. Dans une poêle, faire chauffer un peu de beurre et y mettre les fruits. Faire cuire. Préparer la pâte du crumble en malaxant 200 g de beurre ramolli, 250 g de farine et 200 g de sucre. Quand les fruits sont bien fondants, verser dessus les 100 g de sucre restants et faire légèrement caraméliser. Mettre les fruits dans un plat à gratin de façon à ce qu'ils recouvrent le fond complètement. Laisser refroidir, puis à l'aide d'un couteau parsemer de copeaux de chocolat. Recouvrir avec la pâte qui doit être friable. Procéder en ajoutant la pâte par petits morceaux, mais bien recouvrir le tout. Enfourner à four chaud pour environ 35 mn. Surveiller le plat, quand la pâte est bien dorée, le sortir du four. A déguster tiède ou chaud.



RÉGIMES

Pour perdre ses kilos sans les reprendre, il faut savoir se faire plaisir

Les régimes restrictifs sont tous synonymes de privatisations et frustrations. De plus, on consomme des aliments dont on n'a pas envie et qui ne nous plaisent pas. Il n'est donc pas étonnant qu'on ne tienne pas le coup très longtemps. On arrête son régime et on regrossit.

La meilleure stratégie : Manger moins mais manger de tout. Mais comment faire ? Il faut y prendre du plaisir. Mais pas n'importe lequel ! La véritable gourmandise passe par les sensations. Il faut d'abord reconnaître la faim, les grignoteuses ayant perdu cette perception. Pour la retrouver et sentir ce petit creux au niveau de l'estomac, il suffit de sauter un repas.

Autre sensation à identifier : La satiété, qui ne doit pas être confondue avec l'impression de ventre plein. Le gourmand arrête de

manger quand il n'a plus faim, car il n'éprouve plus de plaisir biologique. Lorsqu'on est à l'écoute de son corps, on arrive petit à petit à s'en convaincre et à retrouver le vrai plaisir de manger...

Un yaourt fait plus grossir qu'un carré de chocolat

Dans notre inconscient, le yaourt est un aliment minceur alors que le carré de chocolat est diabolisé. Pourtant, il faut savoir qu'un yaourt contient plus de calories que le morceau de chocolat. Certaines personnes se gavent d'aliments « autorisés » et constatent qu'elles n'arrivent pas à maigrir. Alors, on peut bien grossir en ne mangeant que des substituts de repas, qui sont les produits de régime par excellence. Pour maigrir, il faut réduire la quantité des aliments. Plus les aliments sont riches et denses, moins il faut

4 astuces pour accélérer la naissance

Vous souhaiteriez que la date de votre accouchement arrive encore plus vite. Voici des conseils importants qui vous aideront à atteindre l'objectif : massez doucement vos mamelons et essayez d'obtenir un peu de lait, c'est un bon moyen pour diminuer les douleurs de la grossesse.

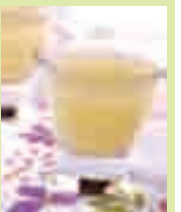


Il aide aussi à stimuler et accélérer la naissance. Marchez le plus longtemps possible tout en maintenant une profonde respiration. La marche est l'activité la plus naturelle et la plus simple aussi, elle fortifie le cœur, améliore la circulation sanguine et facilite l'accouchement. Faites des exercices de fitness pour préparer votre accouchement en bonne forme physique, il y a une position gynécologique très efficace pour l'accélération de la naissance, c'est la position accroupie, qui vous permettez de laisser votre bassin s'ouvrir tout en étirant le dos le maximum possible et en respirant au fur et à mesure profondément. La position est très difficile avec le poids de grossesse, c'est pourquoi il vaut mieux laisser votre partenaire vous tenir par les deux mains, tout en vous tenant accroupie. Cette position aide à rendre la tête du fœtus très proche du bassin et accélère en même temps la naissance. Asseyez-vous sur le sol, les deux jambes croisées, et maintenez l'étirement de votre dos tout en respirant profondément, c'est une position très utile également pour la préparation et l'accélération de l'accouchement.

Jus de gingembre

100 g de gingembre frais, 1 boîte d'ananas, 2 citrons, 1,5 litre d'eau (ou lait selon votre choix), sucre selon le goût

Tailler l'ananas en tranches. Laver, éplucher et râper le gingembre. Presser les citrons. Mixer les morceaux d'ananas, le gingembre râpé, le jus de citron, le sucre et l'eau (ou lait). Passer au chinois.



en manger, mais il faut alors prendre plus de temps pour les savourer.

Boire de l'eau ne fait pas perdre de poids
Ce n'est pas parce qu'on boit 5 litres d'eau qu'on va voir s'envoler ses kilos. Même les eaux les plus diurétiques n'ont pas ce pouvoir miraculeux. Il n'est pas nécessaire de pousser exagérément sa consommation, un excès de liquide pouvant favoriser la rétention d'eau chez certaines personnes. 1,5 litre est largement suffisant. Il ne faut pas non plus la réduire, car l'eau stimule l'élimination des toxines.