

Trucs et
astuces**-Blanchir le linge
naturellement**

Lorsque le linge grisaille à force d'être lavé, on peut agir facilement pour le blanchir. Il va falloir ajouter au linge à blanchir un mouchoir dans lequel on aura mis des rondelles d'un citron. Mettre ensuite la machine à laver en route sur le programme habituel. Déjà, en sortant le linge de la machine, on pourra constater qu'il aura bien blanchi. Une fois la machine terminée, étendre le linge à blanchir au soleil.

-Savon de Marseille

Il est un allié incontournable pour se débarrasser des

puçerons sur vos plantes. Pour cela, mélangez

50 grammes de savon de Marseille et une gousse d'ail écrasée dans 1/2 litre d'eau. Mettez le tout dans un pulvérisateur puis vaporisez ! En outre, pour repousser les mites, placez un morceau de savon de Marseille au sein de vos vêtements, il agira comme un antimites.

-Tache de graisse

Pour dégraisser un tissu, utilisez du liquide vaisselle !

Il dégraisse la vaisselle, dites-vous que pour le linge c'est pareil !

Alléger son
mascara

Essuyer la brosse avant de la passer sur les cils pour avoir la bonne quantité de mascara et éviter les excès et les pâtés.

BON À SAVOIR

Presbytie, quels
sont les signes ?

La presbytie survient à partir de 40 ans... Mais quels sont les premiers signes ? Êtes-vous déjà concerné ? Contrairement aux idées reçues, elle ne se manifeste pas que par une moins bonne vision de près...

Vous voyez moins bien de près ?

Les premiers signes de la presbytie se manifestent en général entre 40 et 50 ans, notamment par une vision moins bonne de près (la lecture normale à 30 ou 40 cm devient difficile). On se sent alors obligé de tendre les bras pour lire son journal ou un livre, jusqu'au moment où... les bras ne sont plus assez longs ! Pourquoi ? Inévitable, la presbytie provient de l'usure du cristallin, la lentille qui permet à l'œil de faire une mise au point automatique et de voir à toutes les distances : ce mécanisme est appelé accommodation. En vieillissant, celui-ci perd de son élasticité et ne se bombe plus suffisamment pour assurer une bonne vision de près. La presbytie est la perte de l'accommodation. Voici quelques autres signes de la presbytie.

Vous souffrez de fatigue visuelle, de maux de tête ?

Une personne qui devient



Photos : DR

presbyte a de plus en plus les yeux qui piquent surtout en fin de journée, des irritations, la vision qui se trouble, parfois même devient double, accompagnée éventuellement de maux de tête.

Vous avez besoin de plus de lumière pour lire

Une personne presbyte constate que sa vue est meilleure le matin à la lumière du soleil, que le soir dans la pénombre. Et pour mieux voir, elle a tendance à se rapprocher d'une source lumineuse plus forte.

La presbytie arrive plus tôt chez les hypermétropes

Nous serons tous un jour

affectés par la presbytie. Cela arrive cependant plus tôt chez les hypermétropes (qui ont déjà une certaine difficulté à voir de près), vers 40 ans.

Les myopes voient plus longtemps de près

On entend souvent dire que les personnes myopes sont moins touchées par la presbytie. A tort ! La myopie n'empêche pas la presbytie. Cependant, au même âge, les myopes parviennent plus longtemps à voir de près à condition de retirer leurs lunettes ou lentilles.

Beignets au chocolat
au four

220 g de farine, 1 sachet de levure de boulanger, 40 g de sucre, 1 œuf, 40 g de beurre mou, 10 cl de lait tiède, 150 g de chocolat noir, décorations en sucre

Dans le bol du robot, ajoutez la farine, la levure, le sucre. Commencez à mélanger à l'aide du crochet pétrisseur, incorporez l'œuf puis le lait petit à petit. Une fois que tout est bien mélangé, ajoutez le beurre. Pétrissez bien de manière à avoir une belle boule de pâte non collante. Couvrez le bol et laissez reposer pendant une heure à température ambiante. Étalez la boule de pâte avec un rouleau sur le plan de travail fariné. Elle doit faire à peu près 1,5



cm d'épaisseur. A l'aide de l'emporte-pièce 7,5 cm coupez des ronds de pâte, puis avec celui de 3,5 cm faites un trou au milieu du beignet. Disposez-les chacun dans un plateau. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Couvrez et laissez gonfler pendant environ une heure à température

ambiante. Préchauffez le four à 180 °C. Enfouissez pendant 10 à 15 min. Laissez-les refroidir sur une grille. Faites fondre le chocolat au bain-marie et plongez-y les beignets, saupoudrez de décorations en sucre et laissez figer le chocolat. **Note :** Pour les non-adeptes de chocolat, saupoudrez simplement de sucre glace.

Escalope de poulet
à la dijonnaise

Un blanc de poulet, 1 noisette de beurre, 1 c. à s. de crème fraîche, 5 g de moutarde, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 cube de bouillon de volaille



Faire fondre le beurre et dorer la viande. Dissoudre le cube de bouillon dans 30 cl d'eau tiède. Mouiller la viande avec ce liquide. Faire réduire un peu. Ajouter la moutarde et la crème. Assaisonner. Bien mélanger. Laisser réduire à feu doux si nécessaire pour obtenir une sauce onctueuse. Déguster bien chaud.

INFO

Herpès génital : une
surveillance renforcée
chez les femmes enceintes

Lorsque l'herpès génital survient chez la femme enceinte, en particulier pendant les trois derniers mois de grossesse, le nouveau-né risque d'être contaminé lui aussi. Les conséquences pour l'enfant peuvent être graves (risque d'encéphalite herpétique). Une césarienne se justifie donc, surtout si la poussée se produit au moment de l'accouchement. Dans tous les cas, une femme enceinte ayant déjà eu de l'herpès doit en informer son médecin.

Huile de massage
contre les rhumatismes

Pour soulager les douleurs rhumatismales ou les courbatures, voici une recette d'huile à massage à base de clous de girofle. Mélanger 1/2 cuillère à thé de clous de girofle entiers, 1 cuillère à thé d'huile d'olive et une cuillère à thé de vinaigre de cidre de pommes. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange

soit tiède. On masse l'endroit douloureux, idéalement avant la nuit, et on laisse agir pendant 6 heures. Les propriétés antiseptiques et anesthésiques du clou de girofle sont bien connues ; elles sont attribuables à l'eugénol, le constituant principal de l'essence du clou de girofle, qu'on utilise d'ailleurs en dentisterie !