

11 bonnes raisons de sourire

Que vous ayez envie de sourire ou non, voici 11 bonnes raisons de le faire et qui pourront améliorer votre santé et votre vie.

1. Sourire réduit le stress et l'anxiété
 2. Sourire déclenche la production de l'hormone du bien-être, l'endorphine, dans votre cerveau
 3. Sourire aide à contrôler la douleur
 4. Sourire renforce le système immunitaire
 5. Sourire vous rend plus productif
 6. Sourire peut vous faire sentir plus à l'aise dans un contexte social
 7. Sourire vous fait paraître plus digne de confiance
 8. Sourire met les autres à l'aise
 9. Sourire vous aide à être un meilleur leader
 10. Sourire vous aide à rester positif
 11. Sourire aide le succès professionnel
- Sourire est une façon naturelle de se sentir bien. Encore mieux, sourire est contagieux et vous pouvez contribuer à la bonne santé des autres en entrant dans une pièce avec un grand sourire.



Photos : DR

Trucs et astuces



Rendre un camembert moins sec

Il arrive souvent que l'on achète un camembert et que ce dernier ne soit pas crémeux à cœur et qu'il ne le sera sûrement jamais. Pour le rendre bon ou tout au moins consommable, il suffit de le passer au micro-ondes pendant deux minutes. Il sera chaud, il va fondre et sera peut-être même excellent.

Pommes en timbale

Préparation 20 min, cuisson 35 min, pour 4 personnes.

250 g de pain de mie ou brioché, 100 g de beurre, 100 g de sucre en poudre, 1/2 verre d'eau, 3 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 500 g de pommes, 1 morceau d'écorce d'orange confite, moule à soufflé ou à charlotte



Coupez le pain en tranches fines ou en dés aussi petits que possible. Pelez les pommes et coupez-les en rondelles. Coupez l'écorce d'orange en très fins bâtonnets. Beurrez un moule assez haut. Dans le fond, déposez une couche de pain. Couvrez de pommes, de sucre et de quelques noix de beurre. Parsemez d'écorce d'orange confite. Recommencez dans cet ordre jusqu'à ce que le récipient soit plein. Tassez bien. Arrosez d'un demi-verre d'eau et de trois cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger. Couvrez hermétiquement d'une feuille d'aluminium resserrée tout autour, avec une assiette pour maintenir. Placez le moule dans le panier cuisson-vapeur. Posez celui-ci sur son support, dans la cocotte contenant 75 cl d'eau. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif ; dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 35 min à feu doux. Attendez que cet entremets soit tiède pour le démouler et le présenter à table.

Pour un linge propre, frais et doux

Avoir des vêtements propres et doux n'est pas toujours une tâche facile. Voici quelques secrets de grand-mères qui vous offriront les meilleurs résultats.

- Le sebum du cou attire la poussière qui s'accumule sur le col des chemises. Avant de mettre votre chemise dans le lave-linge, mettez un peu de shampoing sur le col.
- Si vos vêtements contiennent des taches de graisse tenaces, trempez-les dans de l'eau tiède avec un peu de détergent et laissez-les reposer durant la nuit.
- Pour préserver la couleur

blanche ou noire de vos vêtements, retournez-les en les lavant à la température la plus basse afin d'enlever les saletés.

- Pour se débarrasser de taches tenaces comme celles du café, du ketchup ou de la graisse, utilisez de la crème à raser. Laissez reposer pendant environ une demi-heure, puis mettez le vêtement dans le lave-linge.
- Si votre machine à laver a une odeur désagréable, ajoutez une demi-tasse de bicarbonate de soude dans le bac à lessive, puis faites travailler la machine pour un lavage de courte durée. Le bicarbonate de soude va éliminer les odeurs.



- Vous pouvez laver vos rideaux de douche dans votre lave-linge, en mode matière synthétique, à 40°C et en utilisant n'importe quel détergent.
- Le vinaigre est le meilleur moyen pour protéger la matière de vos vêtements, il agit également en tant qu'adoucissant. Mettez la machine en mode rinçage, ajoutez une tasse de vinaigre pour que vos vêtements gardent leur douceur. De plus, pour des mains douces, ajoutez du vinaigre à votre savon liquide.
- Mettez deux balles de tennis dans le lave-linge avec les serviettes et les draps, vous n'aurez pas besoin d'adoucissant. Après le lavage, vos serviettes seront douces et parfumées.

Tomates farcies aux œufs

2 tomates, 2 œufs, 2 c. à s. de persil haché, 2 c. à s. de crème fraîche, 2 c. à s. de gruyère râpé, sel, poivre

Lavez les tomates et coupez leurs chapeaux, évidez-les délicatement à l'aide d'une cuillère, salez l'intérieur. Dans un bol mélangez la crème fraîche, le persil haché, le gruyère râpé et le poivre. Huilez un plat allant au four et placez-y les tomates vidées. Mettez une cuillère à soupe du mélange à l'intérieur de chaque tomate puis cassez un œuf dans chacune d'elles. Faites cuire dans un four préchauffé à 180° pendant 15 à 20 minutes. Servez aussitôt.



Talons aiguilles, avec modération

Les talons aiguilles provoquent à la longue des problèmes au niveau du dos, de la nuque, des genoux.

Comme ce sont en général des souliers qui laissent peu de place aux orteils, vous risquez aussi des problèmes de déformation à ce niveau. Si vous avez vraiment envie de porter parfois des talons hauts, mettez-les durant un temps



vraiment limité. Des souliers trop plats ne sont pas non

plus à conseiller. L'idéal c'est encore de porter des souliers très confortables qui tiennent bien les pieds sans provoquer des pressions. Vous serez contente plus tard. Les pieds se soignent car c'est eux qui nous portent. Le talon ne devrait pas dépasser 3 cm. Évitez aussi les souliers en plastique, etc, ils provoquent des irritations et des cors.

INFO Comment utiliser l'huile de coco



Si vous perdez vos cheveux, utilisez-la chaude en massant doucement votre crâne pendant 5 minutes, afin qu'elle pénètre profondément dans les follicules, nourrissant et renforçant ainsi vos cheveux. Puis laissez poser pendant au moins une heure (2 à 4 pour une meilleure efficacité), puis lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Vos cheveux doivent être lavés très soigneusement, un lavage médiocre entraîne des cumuls de sébum sur le crâne, ce qui empêche les cheveux de pousser. Non seulement l'huile de coco stimule la pousse des cheveux, mais elle les rend brillants. C'est aussi un remède efficace contre les poux, les pellicules et les boutons qui apparaissent parfois sur le crâne.