

# Profitez de vos produits de soins au maximum

**Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes et en suivant les conseils des spécialistes.**

## Conserver ses produits

- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.
- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les

dans leur étui d'origine, à l'abri de la lumière.

- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans de petits flacons que vous garderez au réfrigérateur.
- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de

bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement.

## Quand faut-il s'en séparer ?

- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se «déphase».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade.



Photos : DR

## Brochettes de dinde marinées



- Préparation : 15 min.
- Cuisson : 12 min
- Temps. de repos : 40 min.

Pour 4 personnes :

- Filets de dinde : 400 g,
- poivron rouge :
- 1, courgette :
- 2, huile d'olive : 6 c. à soupe,
- jus de citron : 3 c. à soupe,
- basilic haché : 2 c. à soupe,
- ail haché : 1 gousse,
- sel, poivre du moulin.

Préparez la marinade : dans un bol, mélangez l'huile, le citron, l'ail et le basilic. Salez et poivrez. Coupez les filets de dinde et les poivrons en cubes de 5 cm. Détaillez la courgette en lanières pour

entourer chaque morceau de viande. Trempez les poivrons quelques instants dans une casserole d'eau bouillante. Formez vos brochettes en alternant 1 cube de viande et courgette et 1 carré de poivron. Disposez les brochettes dans un plat, recouvrez-les de marinade et laissez mariner pendant 40 min. Préchauffez votre gril avant d'y poser les brochettes. Vous pouvez accompagner ces brochettes avec un riz parfumé. Astuce : vous pouvez bien évidemment cuire ces brochettes au barbecue.

## Se coucher avec son maquillage

La plupart d'entre nous ont déjà succombé à la tentation de se coucher directement. Pourtant, laisser son maquillage toute la nuit n'est pas une bonne idée.

Outre le fait que votre visage soit déjà saturé par les saletés et le sébum qui se sont naturellement accumulés sur votre peau tout au long de la journée, le maquillage va obstruer encore



davantage les pores de cette dernière. Résultat, votre peau est congestionnée et les imperfections ne tardent

pas à apparaître. Dormir avec son mascara peut aussi provoquer une irritation aux yeux ou même des infections.

## Attention à votre peau !



Bien que lézarder au soleil soit tentant et que

les peaux cuivrées constituent un atout de séduction, rappelez-vous que le soleil est à l'origine d'une accélération du vieillissement cutané. En se protégeant contre les ultraviolets dès l'enfance, on minimise le risque de cancers de la peau. Ces cancers détiennent un triste

record, celui de la plus importante progression. Si vous avez la peau claire, parsemée de grains de beauté, ou si vous avez dans votre famille des personnes ayant déjà eu des mélanomes, attention, mieux vaut vous protéger du soleil et savoir déceler les signes suspects sur votre peau.

## Rester jeune avec les sucres... lents ou rapides ?



Il existe deux grandes familles de sucre : les complexes et les simples. Ces derniers, présents dans les bonbons, gâteaux, sucre blanc, comprennent du glucose qui est directement assimilé par l'organisme

et ont un pouvoir oxydant (dit de vieillissement), néfaste. Il est donc préférable de diminuer leur consommation au maximum et de favoriser les sucres complexes que

l'on trouve dans les pâtes, le riz ou encore les pommes de terre cuites à la vapeur. Veillez à les consommer accompagnés de légumes racineux comme les betteraves ou les carottes. Concernant les

quantités à absorber, tout dépend de votre activité physique et donc de l'énergie dont vous avez besoin au quotidien.

## Petites brioches



200 g de farine, 40 g de margarine, 3 c. à s. de miel, 1 yaourt nature, 1 c. à c. de levure chimique, 1/2 c. à c. de sel

Préchauffez le four th.4/5 (160°C). Mélangez la levure, la farine et le sel. Ajoutez la margarine et travaillez avec vos doigts jusqu'à obtention d'une préparation granuleuse. Ajoutez le miel et le yaourt.

Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et homogène. Etalez-la sur un plan de travail fariné jusqu'à 1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce rond et cannelé d'environ 6 cm de diamètre, découpez 12 disques. Déposez-les sur une plaque du four. Badigeonnez-les de lait et laissez cuire 15 minutes à four moyen. Servez tiède.

## Trucs et astuces

### Anti-moucheron

Coupez un citron en deux et enfoncez plusieurs clous de girofle dans la chair de ce dernier. L'odeur citronnée aura pour but d'attirer les moucheron et les clous de girofle de les tuer.



### Faire disparaître les moisissures du rideau de douche

Malgré la mise en machine de votre rideau de douche, cela ne suffit pas parfois pour retirer les traces de moisissure. Une astuce toute simple : ajouter une balle de tennis dans votre tambour ainsi qu'une tasse de vinaigre blanc ou un bol si votre rideau de douche est très moisi. Le vinaigre va dissoudre les traces de moisissure et la balle en rebondissant dans le tambour va aider à nettoyer le tout plus facilement.

### Une salade verte croquante

Pour redonner tout son croquant à votre salade dont les feuilles se sont un peu ramollies et fripées, passez-les dans un bain d'eau tiède puis dans un bain d'eau glacée. Le choc thermique redonnera tout son éclat à votre salade.