

# faire soi-même

NOUVEAU

# 100 idées créatives!

Guide  
pratique

**CUISINE**  
Stop aux  
mauvaises  
odeurs !



**IDÉES  
RÉCUP'**  
Une déco en  
bouteilles et  
palettes

**SOINS**  
Fabriquer  
une cire à  
épiler

**BEAUTÉ**  
Eclaircir ses  
cheveux



**SE SOIGNER  
AU NATUREL**  
Le pouvoir  
des tisanes



**MAIN VERTE**  
Un jardin facile  
à entretenir



# Lafont presse

## La passion d'informer



Entreprendre (Lafont presse), groupe côté sur Euronext Paris.

# L'éditeur français, imprimé en France

Lafont  
presse TV

[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)



**EDITÉ PAR ENTREPRENDRE (LAFONT PRESSE)**

53 rue du Chemin Vert - CS 20056  
92772 Boulogne-Billancourt Cedex Tél. : 01 46 10 21 21  
www.lafontpresse.fr

**Directeur de la publication et de la rédaction :**

Robert Lafont - robert.lafont@lafontpresse.fr

**Secrétaire générale des rédactions :**

Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21

isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

**RÉDACTION**

53 rue du Chemin Vert - 92772

Boulogne-Billancourt Cedex

Tél. : 01 46 10 21 21

**Rédaction déléguée :**

Instant V. Rédacteur en chef : Olivier Certain

olivier.certain@instantv.fr

**ADMINISTRATION**

**Directeur comptable :** Didier Delignou

didier.delignou@lafontpresse.fr

**Comptables :** Mélanie Dubuget

Tél. : 01 46 10 21 28

melanie.dubuget@lafontpresse.fr

Alizée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03

alizee.dufraisse@lafontpresse.fr

**PUBLICITÉ & PARTENARIATS**

**Directeur :** Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06

eric.roquebert@lafontpresse.fr

**Chef de pub :** Francis Dominguez - Tél. : 06 98 99 89 32

francis.dominguez@lafontpresse.fr

**FABRICATION**

**Impression :** Rotochampagne (52 - Chaumont)

Origine du papier : Allemagne - Taux de fibres recyclées : 100 % -

Certification : PEFC - Eutrophisation : PTot 0.001 Kg/t.

**DIFFUSION PRESSE**

Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22

isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

**Distribution :** MLP - Tondeur (Belgique)

**ABONNEMENTS**

Hanane Rahmani

abonnement@lafontpresse.fr

**Faire soi-même** est édité par Entreprendre, S.A. au capital de 246 617,28€ - RCS

NANTERRE 403 216 617 - SIRET : 403 216 617 000 23 - NAF : 5814Z SA - 53 rue

du Chemin Vert 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

Tél. : 01.46.10.21.21

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans **Faire soi-même** sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.

N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 2106-346X - Dépôt légal à parution.

**Avertissement :** L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont Presse



## TRUCS ET ASTUCES SPÉCIAL CUISINE

10 Chasser les mauvaises odeurs

## BEAUTÉ DIY

18 Se faire une beauté soi-même

24 Prendre le temps de se faire une beauté

26 Comment éclaircir ses cheveux soi-même

33 Fabriquer une cire à épiler naturelle

## SE SOIGNER NATURELLEMENT

36 Pourquoi il faut manger des amandes

38 Prendre soin de son jardin, main verte au naturel

42 Recette du purin d'ortie

48 L'incroyable pouvoir des tisanes

50 Les bienfaits des graines

52 10 idées pour échapper au rhume

54 J'utilise des huiles essentielles contre les douleurs



## BRICOLAGE PAS À PAS

64 Guide pratique des outils

## IDÉES DE RÉCUP'

78 Stop au gaspillage et aux dépenses superflues



Les magazines découvertes

Lafont presse

A lire sur [www.lafontpresse.com](http://www.lafontpresse.com)

**Economie :** Entreprendre, Création d'entreprise magazine, Manager & réussir, Placements, C'est votre argent !, Spécial Argent, Business event, Nouvel agriculteur. **People :** Journal de France, Intimité, Intimité Dimanche, Spécial Dernière, Secrets de stars, Spécial People, Paris confidences, Célébrité magazine, Confidences magazine, Dossier enquêtes, Enquêtes magazine, Crimes magazine, Histoires vérité, Souvenirs Souvenirs, Numéro Spécial, Collection, Album, Johnny magazine, Johnny actualité, Reines & Rois, Royauté, Gotha magazine. **Auto :** L'essentiel de l'Auto, Automobile revue, Auto magazine, Pratique Auto, Spécial Auto, Spécial Auto vert, Automobile verte, Auto Souvenir, Youngcars, Tracteurs magazine, Le magazine de l'aviation, L'essentiel du Drone. **Sport :** Le Foot, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot Marseille, Le Foot magazine, Rugby magazine, France Basket, Handball magazine, Tennis revue, Le Sport, Le Sport Vélo, Cyclisme magazine, Auto sport magazine, Féminin Footing. **Féminin :** Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho, Santé revue, Santé Info, Féminin Santé, Pratique Santé magazine, Dossier santé, Santé revue Seniors, Féminin senior santé, Nutrition magazine, Santé guide, 365 jours femme, Le magazine des femmes, Votre beauté, Journal de France Senior, Journal de France Mode. **Maison-Déco :** Maison Décoration, Maison déco jardin, Maison campagne & jardin, L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Architecture & Décoration, Faire soi-même, Jardiner, Info Jardin, Plaisir du jardin, Potager pratique, Potager bio de saison. **Centres d'intérêts :** Spécial Chats, Spécial Chiens, Féminin pratique, Questions & astuces, Les dossiers pratiques, Stop Arnaques, Pêche magazine, Chasse magazine, France Patrimoine, Spécial France, Spécial Reportages, Spécial Seniors, Féminin Senior, Senior loisirs. **Cuisine :** Cuisine revue, Cuisine magazine. **Information-Culture :** Science magazine, L'essentiel de la Science, La revue de la Science, Science et paranormal, Science du monde, Question de Philo, L'événement magazine, Le journal, Globe, Info Femme, Biographie magazine, Spécial Histoire, Histoire de Versailles, Napoléon magazine, De Gaulle magazine, Le magazine des arts.



Le magazine des Arts est disponible en kiosque et sur [www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)



Lafont presse TV

LE QUOTIDIEN DU SPORT

seniors

INVESTIR EN BOURSE

Entreprendre (Lafont presse), groupe indépendant éditeur de 60 magazines publiés en kiosques, est coté sur Euronext Paris (code ALENR). Participez à son développement.

[www.lafontpresse.fr](http://www.lafontpresse.fr)



Lafont presse TV

Pour sauver une préparation ratée, conserver les aliments ou les cuire sans encombre, il suffit parfois de pas grand-chose. Voici les astuces et tours de main de nos grands-mères qui vont vous aider à assurer aux fourneaux.

# Trucs et astuces spécial **Cuisine**

## **Pour éviter un débordement de la casserole**

Placez une cuillère en bois au-dessus, et pour éviter les éclaboussures du gras, saupoudrez un peu de sel dans le gras fondu.

## **Couper facilement le pain frais**

Avant de commencer à couper le pain frais, plongez la lame du couteau dans de l'eau bouillante. La découpe sera plus facile.

## **Rattraper une mayonnaise**

Il suffit de mettre quelques grains de sel fin ou trois gouttes de vinaigre et continuer à mélanger jusqu'à ce que la mayonnaise reprenne son aspect bien homogène. La mayonnaise doit se faire à la main avec le fouet.

## **Pour que les fruits ne détremont pas la pâte à tarte**

Avant de disposer les fruits, saupoudrez le fond de votre tarte de farine ou de sucre. Cela évitera qu'ils ne détremont votre pâte.

## **Empêcher une salade de fruits de noircir**

Il suffit d'arroser vos fruits avec du jus de citron, pamplemousse ou d'orange pour éviter qu'ils ne noircissent. Cela permet aussi de relever leurs goûts.

## **Éviter que l'artichaut vire au noir**

Lors de la cuisson, l'artichaut a tendance à noircir. Ajouter un peu de vinaigre et de sucre dans l'eau de cuisson empêchera le phénomène.



## **Pour que les glaçons ne collent pas**

Après les avoir démoulés, versez de l'eau gazeuse dessus. Ils se sépareront et vous pourrez les servir un à un.

## **Rattraper un plat trop salé**

Ajoutez une pomme de terre épluchée le temps de la cuisson. Celle-ci absorbera le trop-plein de sel.

## **Toujours réussir ses œufs pochés**

Pour avoir une belle forme pour vos œufs pochés, commencez par mettre un film plastique dans le fond d'une louche. Par-dessus, mettez votre œuf et refermez sur lui-même le film plastique. En le plongeant dans l'eau, le blanc de l'œuf ne partira pas dans tous les sens.

## **Peler un oignon sans pleurer**

Coupez vos oignons sous l'eau, cela permettra de « faire couler » les substances irritantes, elles ne s'échapperont plus dans l'air.

## Choisir votre laitue

Très fragile, la laitue s'abîme rapidement après cueillette : un coup d'œil suffit à évaluer sa fraîcheur. Fuyez les salades dont les feuilles sont flétries, jaunies, noircies ou abîmées. La base doit être bien blanche et non desséchée.

## De la moutarde toujours fraîche

Pour la conserver et lui éviter de brunir après ouverture, arrosez-la d'un filet de vinaigre blanc après l'ouverture du pot ou bien mettez une rondelle de citron dans le pot.



## Conserver une salade

Une fois lavée, essorez bien la salade, séchez-la avec du papier absorbant et mettez-la dans un petit sac de congélation au réfrigérateur.

## Pour que les glaçons ne collent pas

Après les avoir démoulés, versez de l'eau gazeuse dessus. Ils se sépareront et vous pourrez les servir un à un.

## Toujours réussir ses œufs pochés

Pour avoir une belle forme pour vos œufs pochés, commencez par mettre un film plastique dans le fond d'une louche. Par-dessus, mettez votre œuf et refermez sur lui-même le film plastique. En le plongeant dans l'eau, le blanc de l'œuf ne partira pas dans tous les sens.

## Conserver le pain plus longtemps

En gardant le pain dans le four à micro-Ondes, qui est insensible aux changements de température, il sera meilleur plus longtemps.

## Pour presser facilement des agrumes

Roulez le citron sur une surface plane en appuyant légèrement avant de le couper et de le presser. Il sera encore plus juteux si vous le plongez au préalable dans l'eau chaude quelques minutes.

## Faire des papillotes aux micro-ondes

Comme il est formellement proscrit d'utiliser du papier aluminium pour la cuisson au micro-onde, vous pouvez le remplacer par du papier sulfurisé, une feuille de riz humidifiée ou une feuille de chou !

## Rattraper un plat trop salé

Ajoutez une pomme de terre épluchée le temps de la cuisson. Celle-ci absorbera le trop-plein de sel.

## Œufs frais ou pas frais ?

Déposez l'œuf délicatement dans un contenant rempli d'eau froide. S'il reste au fond : il est bien frais. S'il flotte en surface, il n'est plus frais du tout.





## Faire mûrir les fruits rapidement

Mettez-les dans un sac papier en kraft, pour les fruits comme les pêches, les poires, ou bien encore les tomates. Percez simplement quelques trous dans le sac et placez-y les fruits sans les empiler, pour ne pas les abîmer. Repliez le sac de kraft sur l'ouverture et laissez les fruits à température ambiante.

## Écailler facilement le poisson

Utilisez un couteau économe. Toutes les

écailles vont tomber dans l'évier, et vous n'aurez ensuite plus qu'à ramasser le tout dans l'évier, sans en avoir mis partout ! Pour réaliser cette opération facilement, trempez le poisson pendant quinze à trente secondes selon la taille dans de l'eau bouillante. Les écailles s'enlèveront facilement de la peau.

## Rattraper une pâte à crêpes trop liquide

Mélangez un œuf avec 2 cuillerées à soupe de farine fluide. Ensuite, tout en fouettant, incorporez peu à peu à ce mélange la pâte à crêpes trop liquide.

Une pâte parfaite est une pâte dans laquelle on peut tracer un trait net avec le doigt sur le dos de la spatule. Pensez à la règle 4, 3, 2, 1, soit 4 verres de lait, 3 œufs, 2 pincées de farine fluide et 1 pincée de sel.

## Adoucir une sauce trop poivrée

Retirez quelques cuillerées de votre sauce et remplacez-les par du lait cru ou de la crème fraîche qui adoucira le mélange sans aucun doute.



## Faire dégorger des aubergines

Couper les aubergines en tranches d'un centimètre, les ranger dans un plat allant au micro-ondes. Faire chauffer entre cinq et dix minutes, selon la quantité. Elles rendent leur eau en cinq minutes, vous n'avez plus qu'à la vider, et à faire votre préparation !

## Réussir un rôti moelleux

Commencez par dorer le rôti avant la cuisson. Arrosez-le avec du jus de citron. Cela vous permettra d'obtenir un rôti bien doré, tendre et parfumé.

## Sauver un gratin brûlé

Pas de panique ! Commencez par retirer la couche noircie. Ajoutez au moins 3 cuillerées à soupe de crème fraîche et du gruyère râpé en veillant à bien recouvrir toute la surface. Remettez au four pendant 2 ou 3 minutes. Plus de gratin brûlé !

## Conserver du fromage

Pour conserver du fromage correctement dans un plateau et éviter qu'il se mette à suinter, il faut tout simplement placer un morceau de sucre sur le plateau, qu'il faut changer assez souvent. Ce dernier va absorber le surplus.



## Le secret d'un poulet tendre

Laissez le poulet mariner dans du lait 5 à 6 heures. Égouttez juste avant de le cuisiner. Surtout, sortez le poulet au moins 30 minutes avant cuisson, la chair sera très tendre. Vous pouvez aussi farcir votre volaille avec un yaourt brassé salé et poivré.



## Éliminer les odeurs de poisson

Déposez quelques brins de thym ou de laurier sur la poêle ou dans une assiette, puis faites-les chauffer. Vous n'y croyez pas ? Tentez donc l'expérience ! Attention tout de même à ne pas laisser trop chauffer les brins au risque de sentir le brûlé dans toute la maison.

## Peler les poivrons

Faites-les griller sur toutes les faces jusqu'à ce que la peau devienne noire. Mettez-les dans un sachet en plastique et nouez-le. Les sortir après 5 minutes. La peau se détachera sans peine !

## Éviter les odeurs de friture

Pour frire sans odeur, il suffit d'ajouter au bain de friture une bonne cuillère à dessert de graines de coriandre séchées. C'est radical ! Changez les graines en même temps que l'huile.

## Décoller un noyau d'avocat

Coupez l'avocat en deux, plantez le couteau dans le noyau et tournez légèrement le couteau vers la droite ou la gauche pour décrocher le noyau. Et hop ! Il suffit de soulever le couteau pour décrocher le noyau.

## Le secret des œufs parfumés

Enfermez les œufs quelques jours dans une boîte hermétique avec, au choix : basilic, curry, estragon, lard fumé, ail... En effet, l'odeur passe à travers la coquille !

## Rattraper une sauce trop liquide

Pour y remédier, mettez deux cuillères à soupe de fécule de maïs dans un verre d'eau froide, puis incorporez ce mélange à votre préparation et remuez à découvert sur feu doux. Vous pouvez utiliser aussi de la farine. Il est alors nécessaire de la faire chauffer dans de l'huile ou du beurre pour en enlever le goût. Lorsque vous obtenez une substance roussie, ajoutez-la à votre sauce. Elle deviendra onctueuse.

## Réussir les œufs durs

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec une pincée de sel et un filet de vinaigre. Plongez doucement les œufs et laissez cuire pendant 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Pour éviter les fissures lors de la cuisson, sortez les œufs du frigo une heure avant de les faire cuire.





## Conserver une bouteille de champagne entamée

Il faut la placer au réfrigérateur en glissant le manche d'une cuillère à soupe ou d'une fourchette dans le goulot. Le champagne restera aussi pétillant plus longtemps.

## Réussir une vinaigrette à tous les coups

Il y a un ordre à suivre : le sel doit être le premier, suivi du poivre et surtout, le vinaigre avant l'huile. En effet, il dissout le sel alors que l'huile l'empêche de fondre !



## Truc de copine

« Pour préserver les haricots secs des charançons, il suffit de les conserver dans un bocal contenant quelques feuilles de laurier. »

Véronique, 46 ans

## Faire un pain surprise

Quand vous voulez étonner vos invités, vous pouvez préparer un pain surprise pour le repas. Il vous faut un gros pain boule. Il vous faut ensuite vider ce dernier complètement de sa mie et le remplir avec un mets de votre choix comme un sauté de viande ou un assortiment de légumes. Remettez le chapeau et servez ainsi.

## De l'eau gazeuse pour des crêpes légères

Mettez, pour moitié, du lait et de l'eau gazeuse dans la pâte. Un délice à tester !



## Parfumer le thé vert

Procurez-vous du thé vert, utilisez un bâton de cannelle pour mélanger le sucre au lieu d'une cuillère. Juste le temps que le sucre fonde, votre thé aura pris le goût délicieux de la cannelle !



## Congeler les framboises

Disposez-les sur une plaque en les espaçant suffisamment. Saupoudrez-les de sucre et mettez-les au congélateur. Au bout de quelques heures, lorsqu'elles sont dures, vous pouvez les mettre dans une boîte ou dans un sac, elles ne se colleront pas entre elles.

## Éviter aux pâtes de coller pendant la cuisson

Pour éviter que les pâtes ne collent dans la casserole pendant la cuisson, il faut ajouter une cuillère à soupe d'huile dans l'eau de cuisson.

## Vos lentilles seront meilleures et plus parfumées

Si vous ajoutez dans leur eau de cuisson 1 cuillerée à soupe de vinaigre et 2 cuillerées à soupe de sucre.

## Ouvrir facilement un bocal

Pour l'ouvrir, il faut le retourner et lui mettre un coup sec sur le fond avec le creux de la main et il s'ouvrira sans qu'on ait besoin de forcer.







## Conserver les jaunes d'œufs

Les jaunes d'œufs entiers se conservent très bien au réfrigérateur durant quelques jours. Glissez les jaunes d'œufs dans un petit bol et ajoutez assez d'eau froide pour couvrir complètement. Égouttez bien avant utilisation.

## Pour éviter l'invasion de mites alimentaires

Conservez vos céréales et farines dans des bocaux en verre que vous fermerez hermétiquement. Ajoutez dans chaque bocal une feuille de laurier ou de sauge. Vous pouvez aussi déposer dans vos placards une petite coupelle d'épices grossièrement concassées : poivre, clous de girofle, ces concassées (poivre, clous de girofle). Leurs odeurs font fuir les mites.

## Poêle qui n'attache plus

Si votre poêle est ancienne et attache, découpez une feuille de papier de cuisson au diamètre de votre poêle. Déposez le rond obtenu au fond de la poêle avec un peu de matières grasses, vous pouvez effectuer votre cuisson sans problème. Très intéressant pour la cuisson des poissons ou de la viande.

## Hacher des fines herbes

Prenez vos herbes, lavez-les bien, puis séchez-les avec du papier absorbant. Coupez les tiges et les branches, et mettez les feuilles dans un petit verre pas trop étroit. Plongez la pointe des ciseaux dans le verre et commencez à couper les feuilles. Continuez jusqu'à ce que vous obteniez des herbes finement hachées et prêtes à agrémenter votre recette préférée !

## Préserver le croustillant de vos biscuits

Mettez-les dans une boîte hermétique avec deux carrés de sucre : ceux-ci absorberont naturellement l'humidité. Vous pouvez aussi disposer une feuille de papier absorbant dans le fond de la boîte.

## Réussir les œufs mollets

Plongez les œufs bien frais dans de l'eau bouillante et comptez 5 minutes chrono ! Arrêtez la cuisson en les trempant dans de l'eau bien froide. Écalez-les sous l'eau du robinet.

## Des radis frais plusieurs jours

Remplissez un grand bol d'eau fraîche et mettez-y la botte de radis, les fanes dans l'eau, puis placez le tout au frigo. Les radis restent frais plusieurs jours.



## Pour conserver le beurre

Remplissez un petit bol de beurre jusqu'à 2 cm du bord, en lissant bien la surface. Puis recouvrez d'eau fraîche, que vous changerez tous les jours. Ce « beurrier » se conserve hors du réfrigérateur sans problème. Avant de consommer le beurre, videz l'eau. Puis, après vous être servi, lissez la surface et recouvrez d'eau.



## Pâte à crêpes sans grumeaux

Tout simplement, mettez tous les ingrédients liquides dans le saladier, posez les ingrédients solides dessus et passez le mixer jusqu'à obtention de la pâte lisse.

# Chasser les mauvaises odeurs de la cuisine



La cuisine est un lieu de convivialité et de saveurs. Mais aussi parfois un lieu de mauvaises odeurs! Découvrez ces astuces de grands-mères pour résoudre ce problème rapidement.

## Les odeurs du réfrigérateur

**ASTUCE N° 1** : disposez dans votre réfrigérateur une coupelle de bicarbonate de soude.

**ASTUCE N° 2** : mettez un demi-citron planté de quatre clous de girofle dans votre frigo.

**ASTUCE N° 3** : mettez un verre rempli de vinaigre blanc dans votre réfrigérateur.

**ASTUCE N° 4** : remplissez d'eau un bol, et ajoutez-y 2 c. à soupe d'argile.

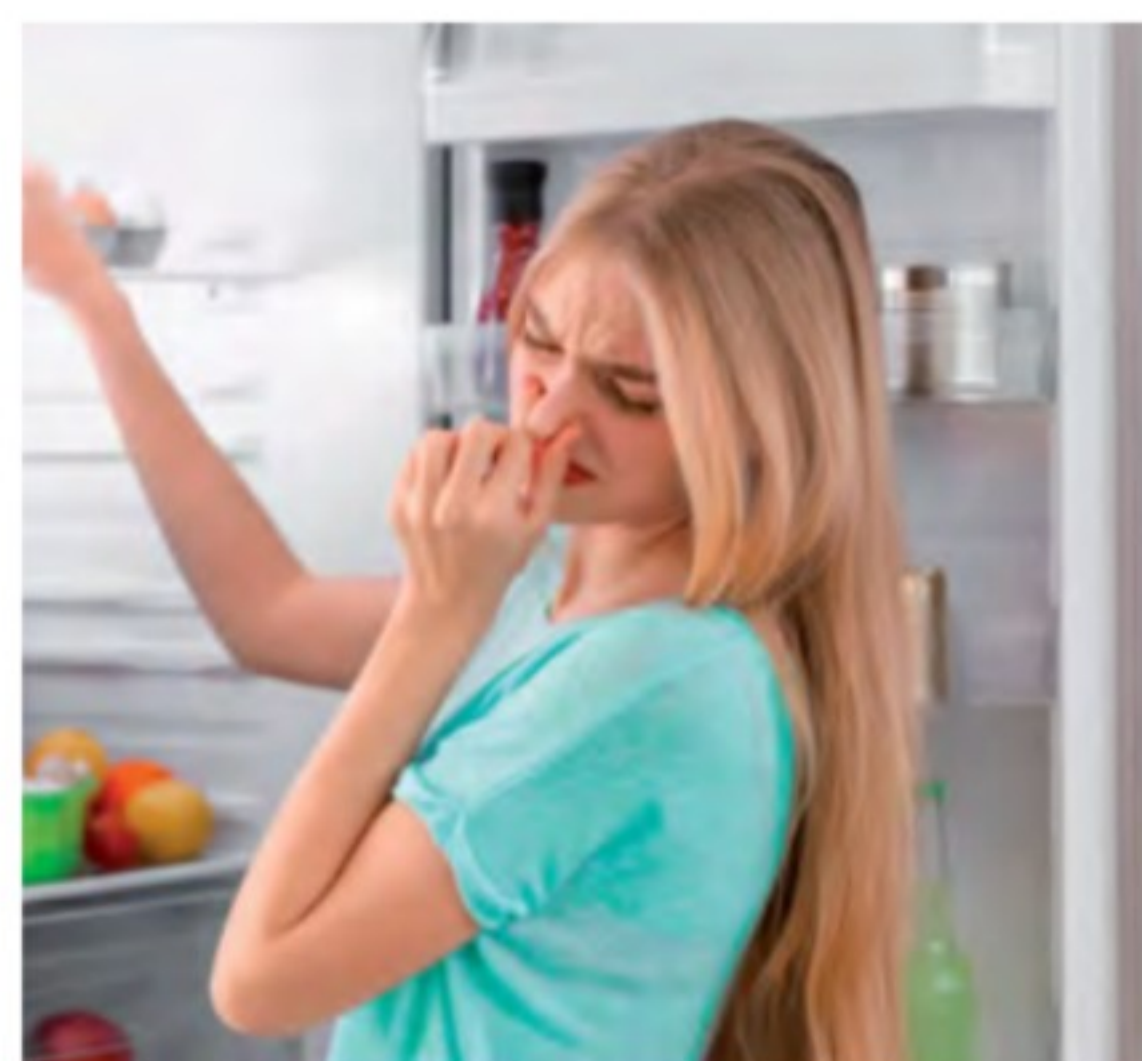
**ASTUCE N° 5** : déposez dans le frigo une coupelle de marc de café, qui absorbera les mauvaises odeurs. Changez la coupelle régulièrement.

**ASTUCE N° 6** : un sachet de sucre vanillé ouvert sera aussi efficace pour éliminer les odeurs tenaces.

## Les odeurs de la poubelle

**ASTUCE N° 1** : saupoudrez de bicarbonate de soude le fond de votre poubelle. Disposez par-dessus votre sac poubelle.

**ASTUCE N° 2** : versez sur un coton une goutte d'huile essentielle de lavande et une goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Posez le coton au fond de votre poubelle.



## Les odeurs du four

**ASTUCE N° 1** : mettez quelques écorces de citron dans votre four encore chaud mais éteint. Le citron va absorber naturellement les mauvaises odeurs de votre four.

**ASTUCE N° 2** : placez dans votre four un plat avec un peu d'eau additionnée de quelques gouttes d'extrait de vanille. Faites chauffer votre four, attendez que l'eau frémissse, puis éteignez le four. Laissez agir toute la nuit.

## Les odeurs de friture

Mettez dans votre cuisine un bol rempli de vinaigre blanc. Celui-ci absorbera les odeurs de friture.

**Pour réussir  
son poulet rôti**



**5 astuces pour  
des pommes de terre à point**

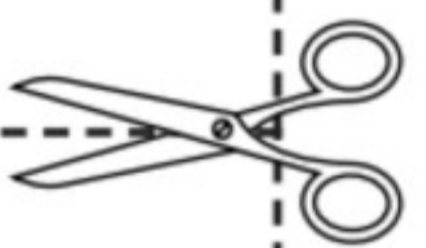


## Pour réussir son poulet rôti



- Ingredients**
- 1 citron
  - Du beurre et de la farine
  - 1 verre de lait
  - 1 cuillère à soupe de miel
  - Du gros sel
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - Du thym

- 1 Mettez deux grosses rondelles de citron à l'intérieur de votre poulet pour qu'il soit tendre ! Pour le dorer, vous pouvez aussi l'arroser de jus de citron.
- 2 Enduisez votre poulet de beurre et saupoudrez-le légèrement avec de la farine, il sera doré et croustillant !
- 3 À l'aide d'un pinceau culinaire, badigeonnez votre poulet avec de l'huile d'olive, il sera juteux. N'oubliez pas de l'arroser régulièrement pendant la cuisson.
- 4 Frottez votre poulet avec du gros sel, vous obtiendrez un poulet doré. Pour lui donner encore plus de goût, vous pouvez mettre du thym à l'intérieur.
- 5 Versez un peu de lait directement sur votre poulet. Saupoudrez-le légèrement de farine.
- 6 À l'aide d'un pinceau culinaire, badigeonnez de miel votre poulet, avant de l'enfourner 5 minutes en position grill. Il sera doré avec un goût caramélisé.



## 5 astuces pour cuire les pommes de terre à point



- 1 Pour avoir de parfaites pommes de terre sautées, cuisez-les auparavant à l'eau bouillante 5 minutes. Ensuite, vous les égoutterez et les ferez sauter à la poêle dans l'huile.
- 2 Elles n'éclateront pas si vous saleg leur eau de cuisson.
- 3 Pour empêcher que vos pommes de terre ne noircissent une fois cuites et épluchées, faites-les tremper dans de l'eau salée.
- 4 Pour obtenir des pommes de terre fermes, arrêtez leur cuisson en les passant sous l'eau froide. Autre avantage : elles refroidiront plus rapidement.
- 5 Faites cuire vos pommes de terre pelées dans de l'eau additionnée de vinaigre blanc; elles resteront bien blanches et ne se déferont pas.

**Temps de cuisson  
des viandes**



**Temps de cuisson des volailles,  
gibier, poissons, œufs**



# Temps de cuisson des viandes

Catégorie

Temps de cuisson

## VIANDE

### Bœuf

Grillée ou poêlée (bleue)	3 minutes/face
Grillée ou poêlée (saignante)	4/5 minutes/face
Grillée ou poêlée (à point)	5/6 minutes/face
Braisée	30 minutes/500 g
Pot-au-feu	2 h 30/3 heures
Côte de bœuf	15 minutes/face

### Veau

Côte poêlée ou grillée	8 minutes/face
Escalope poêlée ou grillée	5/6 minutes/face
Rôti	30 minutes/500 g
Blanquette ou sauté	30 minutes à 1h/500 g
Mijoté osso bucco	2 heures/1kg200

### Agneau/mouton

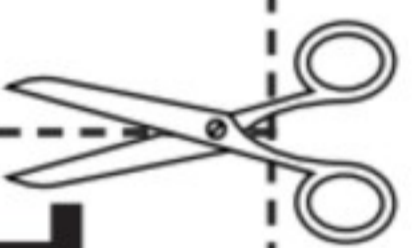
Grillée	2/3 minutes/face
Poêlée	3/4 minutes/face
Nauarrin, ragoût	une demi-heure à four chaud

### Porc

Grillée	5/7 minutes/face
Sautée	30 minutes/1h/500 g
Rôti, filet, longe, carré	30/45 minutes/500 g

### Les abats

Le foie grillé	4 minute/face
Le foie rôti	1h 30
Le foie braisé entier	2 h 30 à 3 heures
Rognons de veau ou de mouton grillés	15 minutes



# Temps de cuisson des volailles, gibier, poissons, œufs

Catégorie

Temps de cuisson

## Volailles

Canard rôti	40 minutes
Canard braisé	1h 30 selon le poids
Dinde rôtie	30 minutes/500 g
Magret de canard	10 minutes
Lapin d'un 1,5 kg rôti	20 minutes/500 g
Lapin d'un 1,5 kg braisé	40 minutes/500 g
Lapin d'un 1,5 kg sauté	40 minutes/500 g
Oie rôtie ou braisée	30 minutes/5 trois quarts d'heure
Oie en daube	trois quarts d'heure
Pigeon rôti	18/20 minutes
Pigeon Braisé	25/30 minutes
Poule en ragoût	1h 30 selon le poids
Poulet/pintade rôti(e)	25 minutes/500 g
Poulet/pintade en ragoût	50 minutes/2 heures

## Gibier

Cheureuil	12 minutes
Sanglier	15 minutes/500 g
Faisan rôti	+ ou - 30 minutes

## Poissons

Poissons en filets poêlés	3/4 minutes/face
Poissons entiers grillés	8 minutes/face
Poissons au four	20 minutes

## Les œufs

En omelette	4/5 minutes
Coque	3 minutes après l'ébullition
Dur	9 minutes
Brouillé	5/6 minutes

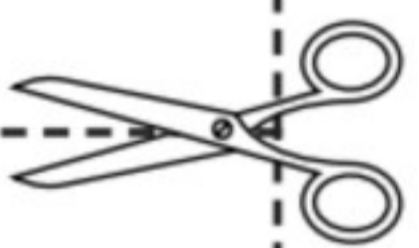
**Temps de cuisson  
des légumes**



**Pour moins  
de gaspillage**



# Temps de cuisson des légumes



# Pour moins de gaspillage

## Catégorie Temps de cuisson

### Les Légumes

Artichaut	40/45 minutes
Asperges	15/20 minutes
Aubergines au four	15/20 minutes
Aubergines frites	4/5 minutes
Aubergines sautées	15/20 minutes
Betterave micro-ondes	10 minutes
Betterave cocotte	+/- 1 heure selon la grosseur
Carottes en rondelles à couvert	45 minutes
Céleri branche	10 minutes
Céleri-rave	30/40 minutes
Chou cuit à l'eau	10 minutes
Chou-fleur	15 minutes après ébullition
Concombre	6/8 minutes
Courgettes farcies, sautées	15/20 minutes
Courgettes frites en beignets	5 minutes
Endives braisées	50 minutes/1 heure
Épinards	15 minutes
Haricots frais en grain	30 minutes
Fenouil	eau bouillante 15 minutes
Navet	30/40 minutes
Oseille	3 minutes dans du beurre fondu
Petits pois	25/30 minutes à couvert à la française
Poireau	16/20 minutes
Pommes de terre à l'eau	30 minutes environ
Pommes de terre en gratin	45 minutes/1 heure
Pommes de terre en purée	30 minutes
Salsifis eau bouillante citronnée	1h 30/2 heures
Tomates pochées	15/30 secondes
Tomates farcies	10/15 minutes
Topinambours	45 minutes/1 heure



### Date de péremption

Lorsque vous achetez des aliments, faites bien attention à la date qui est inscrite sur l'emballage. Ne prenez pas le premier produit qui se présente à vous, regardez plutôt ceux qui sont placés au fond des rayons ou en dessous d'une pile. Ces derniers ont généralement une date de péremption plus éloignée.

### Cuisiner les restes

Lorsque vous cuisinez, il n'est pas rare de vouloir en faire trop ou de ne pas se fier aux proportions d'une recette. Si c'est le cas, ne les jetez pas, cuisinez-les ! Vous pouvez les cuisiner dans une autre recette. Par exemple, une sauce tomate pour des pâtes et un oignon coupé peuvent se transformer en un poulet basquais ou une sauce bolo ! Vous pouvez aussi ajouter à vos restes de fromage un œuf, un oignon et plein d'herbes de type persil ou ciboulette. Mettez cette farce dans de la pâte brisée, ou dans des feuilles de brick. Et hop, 15 minutes au four ! Servez avec une salade verte.

### Notez ce que vous jetez

En notant votre gaspillage, vous évalueriez de le reproduire dans le futur. Pour encore plus d'effet, indiquez le prix des produits que vous avez jetés pour vous donner une idée de l'argent gaspillé, cela devrait vous motiver à faire des efforts. Et surtout, cela vous empêchera d'acheter des produits en double.



Découvrez des astuces toutes simples pour désinfecter votre cuisine du sol au plafond, en passant par votre planche à découper ou votre casserole brûlée.



### 1. Nettoyer une planche à découper

Pour nettoyer correctement votre planche à découper après usage (sans qu'elle conserve l'odeur du produit à vaisselle), frottez-la avec un demi-citron pour la faire blanchir puis avec du gros sel pour la désinfecter.

### 2. Éliminer les odeurs tenaces d'une théière

Les odeurs s'installent dans votre théière en porcelaine? L'astuce est toute simple pour y remédier : déposez-y un morceau de sucre entre deux utilisations.

### 3. Conserver un coffret de couverts en excellent

Pour éviter que vos couverts ne ternissent dans leur coffret, enveloppez un morceau de charbon de bois dans un essuie-tout ou un chiffon et placez-le dans votre coffret. Les pièces de votre ménagère resteront belles et vous n'aurez pas à les frotter.

### 4. Retirer la rouille d'un couteau

Votre couteau de cuisine est taché de rouille? Introduisez la lame dans un oignon cru à plusieurs reprises. Une fois mouillée, saupoudrez-la de sucre en poudre et frottez-la énergiquement. Elle retrouvera alors sa brillance.

### 5. Défroisser les plis d'une nappe

Vous aimez avoir une nappe bien nette, sans plis, pour recevoir votre famille ou vos amis? Savez-vous comment la défroisser? En passant un chiffon humide sur votre table avant d'y poser votre nappe puis en la lissant simplement avec vos mains, les plis disparaîtront comme par magie!

Huiles végétales, argile, jus de citron, vinaigre de cidre, fruits, ou encore miel... tous entrent dans la fabrication de recettes de beauté efficaces.

# Se faire une beauté



## 2 soins anti-pelliculaires maison

### SOIN AU VINAIGRE DE CIDRE

Dans un bol, mélangez un peu d'eau et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Appliquez directement sur le cuir chevelu et enroulez vos cheveux dans une serviette propre et sèche. Laissez poser 15 minutes et rincez abondamment.

### MASQUE À BASE D'ŒUF ET D'HUILE D'OLIVE

1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes d'huiles essentielles de thym et de romarin (antiseptique et cicatrisant). Utilisez ce mélange sur vos cheveux. On élimine ensuite les résidus avec un shampooing très doux. Rincez abondamment.

## Soins au naturel pour avoir de beaux cheveux

### Sans fourches

Mélangez une cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe de miel liquide, un demi-avocat, et un jaune d'œuf. Appliquez ce mélange sur toute la chevelure et conservez-le pendant 30 minutes. Rincez à l'eau tiède. Un soin maison qui donne force et brillance à vos cheveux.

### Crinière souple

L'incontournable, c'est l'œuf, connu pour ses propriétés ultra-nourrissantes. Trois jaunes d'œufs battus étalés sur l'ensemble des cheveux et rincés à l'eau claire suffisent à hydrater durablement et à redonner de la brillance.

### Contre la casse

Pour éviter la tignasse version botte de paille, il faut nourrir les cheveux en profondeur. Commencez par mixer 5 cuillerées à soupe de miel avec la même quantité d'huile d'olive. Une demi-heure de pose sur l'ensemble de la chevelure et il n'y a plus qu'à rincer. À renouveler une fois par semaine en cure d'un mois.



### Pour des cheveux soyeux

Mélangez deux jaunes d'œufs, le jus d'un demi-citron, 1cc d'huile d'olive et 1cc de miel. Répartissez sur votre chevelure, malaxez bien le tout. Laissez agir 20 minutes. Rincez avec de l'eau tiède.

# soi-même

## Pour les peaux fatiguées

Répartir 2 cuillères à soupe de miel sur un visage bien nettoyé. Laisser poser 10 à 15 minutes. Nettoyez à l'eau claire. Effet traits reposés garanti!



### Masque au chocolat

Mélangez 2 cuillères à soupe de cacao non sucré, une cuillère à café d'huile végétale (au choix, huile d'argan, d'olive ou noix), ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche. Mélangez l'ensemble des ingrédients de sorte à obtenir une pâte lisse et homogène. Appliquez la préparation sur le visage, laissez agir 15 minutes et rincez à l'eau claire.

## Les masques visage

### De l'avocat et de la banane pour la peau sèche

Mixez une banane et un demi-avocat de manière à obtenir une préparation parfaitement lisse. Ajoutez le miel pour rendre la purée bien onctueuse et appliquez 10 minutes sur le visage. Rincez à l'eau froide pour activer la circulation.

### Du miel pour une bonne mine

Battez un blanc d'œuf puis ajoutez une cuillère à soupe de miel, le jus d'un demi-citron et une demi-cuillère à soupe de crème fraîche. Incorporez le tout de manière à obtenir un mélange homogène. Laissez poser sur le visage 15 minutes puis rincez. La peau sera douce et purifiée.

### Du concombre pour clarifier

Épluchez le concombre et écrasez-le. Ajoutez un yaourt nature et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Appliquez cette pâte sur votre visage et laissez agir pendant 15 minutes. Rincez abondamment à l'eau froide pour une peau rafraîchie et hydratée. En plus des nombreuses vitamines qu'il contient, le concombre est aussi connu pour ses qualités assainissantes et astringentes.

### Du miel et de l'amande pour un effet tonifiant

Voici un masque très simple à préparer. Vous n'avez besoin que d'une cuillère à soupe de miel et de deux amandes! Broyez les amandes jusqu'à obtenir une poudre très fine que vous mélangerez au miel, puis ajoutez une cuillère à café de jus de citron. Appliquez ce mélange avec douceur sur le visage, par mouvements circulaires, puis laissez sécher pendant 15 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède.

# Comment faire son savon soi-même ?

*Créer la base d'un savon se fait en mélangeant à froid de la soude caustique et un corps gras. Pour vous initier, nous vous proposons de vous limiter à la réalisation de savon à chaud.*



## L'ingrédient magique

Une base de savon prête à l'emploi, que l'on trouve maintenant très facilement. Elle permet de réaliser tous les savons de son choix, sans se transformer en chimiste. On peut utiliser du savon de Marseille ou d'Alep en paillettes, ou du Melt and Pour (une base glycinée neutre). Il suffira ensuite d'ajouter à cette base les ingrédients de son choix.

## Une base douce

## et parfumée

Pour réaliser six savonnettes moyennes, on commence par faire fondre au bain-marie 500 g de Melt and Pour. Dans un second récipient, on mélange 40 g de vitamine E (en parapharmacie), qui sert de conservateur, à 10 g d'huile essentielle au choix et 45 g d'huile d'amande douce. Incorporez le tout dans la base, versez la préparation dans les moules et laissez refroidir plusieurs heures. Poncer les savons démoulés

les rendra parfaits !

## Pour les puristes

Vous voulez vous lancer dans la saponification à froid ? Mieux vaut suivre les conseils avisés d'un spécialiste avant de se lancer. Mélanger de la soude avec de l'eau et de l'huile est une activité à risque. Attention aux explosions ! Il est indispensable de se protéger la peau et les yeux, de respecter les quantités et d'utiliser des contenants en acier inoxydable.

## Pour varier les plaisirs

Pour un savon très nourrissant, on ajoute à la préparation du beurre de karité, du miel ou de l'aloé vera. Pour un exfoliant : du sucre ou de la poudre d'amande. La chlorophylle et les épices permettent de donner de jolies couleurs aux créations ; les eaux florales et les huiles essentielles viennent les parfumer naturellement.

## Jus, purée... Comment utiliser les fruits ?

Toutes les formes sont bonnes, tout dépend de l'utilisation. L'important, c'est qu'ils soient frais ! Une tranche de concombre sera plus simple à appliquer sur les yeux qu'une purée par exemple. Pour les jus, mélangez-les à un yaourt ou de l'argile pour densifier la texture. Que doit-on y ajouter pour avoir un soin complet ?

**UN SOIN COMPLET, C'EST UN SOIN QUI...**

**NETTOIE** : nous y ajouterons donc argile, farine, miel (c'est le superhéros des cosmétiques !).  
**HYDRATE** : algues, huiles, gel d'aloès.  
**NOURRIT** : fruits riches (banane, avocat, mangue), œufs, yaourt, purée de pomme de terre (l'amidon protège et nourrit), beurre.  
**GOMME** : flocons ou son d'avoine, son de riz, coques d'amandes moulues, sucre,

sel, polenta, café.  
**APAISE** : infusion de camomille, lavande, miel, fleur d'oranger, rose.  
**BOOSTE L'ÉCLAT** : citron, œuf, miel, fraise, kiwi, raisin.  
**EST ANTIBACTÉRIEN** : ail (si un bouton se profile !)  
**PEUT-ON MÉLANGER BEAUCOUP D'INGRÉDIENTS ?**  
Oui. Attention ! Il faut appliquer la mixture aussitôt

faite : les germes se développent très vite.

## QUELS SONT LES FRUITS ET LES LÉGUMES STARS ?

Le concombre est incontournable pour les yeux. L'avocat, la banane, la pomme de terre sont des champions de l'hydratation. Le raisin, l'ananas, le kiwi et le citron sont parfaits pour l'éclat et pour resserrer les pores.

**La cire d'abeille  
apaise et nourrit**



**Le marc de café  
contre la cellulite**



## La cire d'abeille apaise et nourrit

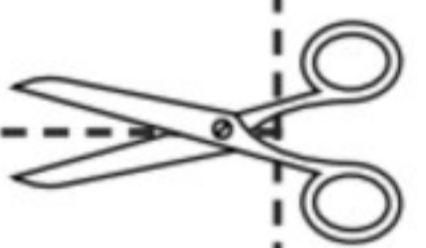


### Un baume pour les lèvres

- 1 Faites fondre dans une casserole 2 cuillerées à soupe de cire d'abeille et 2 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce.
- 2 Hors du feu, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau de rose et 2 cuillerées à soupe de miel.
- 3 Mélangez afin d'obtenir une texture légère. Conservez au frais.

### Une crème protectrice

- 1 Faites fondre au bain-marie 5 g de cire d'abeille et 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 2 Appliquez la crème obtenue sur l'intégralité du visage, puis rincez à l'eau claire.



## Le marc de café contre la cellulite



### Contre la cellulite

- 1 Frottez sur les zones à traiter un mélange de marc de café et d'huile d'olive.
- 2 Laissez reposer environ 30 minutes en entourant la zone de cellophane pour plus d'efficacité.
- 3 Rincez à l'eau tiède.

### Remède contour des yeux

- 1 Mixez le marc de café avec 1 yaourt nature et quelques gouttes de jus de citron.
- 2 Placez le masque au frais avant de l'appliquer, puis laissez reposer 10 minutes sur le contour des yeux.
- 3 Ôtez avec un coton... délicatement.



Huiles végétales, argile, jus de citron, vinaigre de cidre, fruits, ou encore miel... tous entrent dans la fabrication de recettes de beauté efficaces.

# Prendre le temps de se





# faire une beauté

## Taches brunes sur les mains

Massez vos mains avec quelques gouttes de jus de citron pressé et un peu d'huile d'olive. Cela les hydrate et limite l'apparition des taches brunes.

## DES ASTUCES POUR AVOIR DES MAINS ET PIEDS JOLIS NATURELLEMENT

### Peau douce

Mettez dans l'eau du bain un peu de lait en poudre, une boîte de lait concentré non sucré bien sûr ! Et si vous le pouvez, un sachet de tissu rempli d'une grosse poignée d'amandes en poudre. Plongez-vous 10 à 15 minutes, puis rincez-vous soigneusement. Détente et douceur garanties !

### Gommage douceur

Il vous faut du sucre en poudre et de l'huile d'amande douce. Frottez doucement puis rincez-vous soigneusement. L'excédent d'huile s'en va avec le savon. Résultat une peau ultra-douce !

### Gommage douceur

Il vous faut du sucre en poudre et de l'huile d'amande douce. Frottez doucement puis rincez-vous soigneusement. L'excédent d'huile s'en va avec le savon. Résultat une peau ultra-douce !

### Mains abîmées

Râpez une pomme de terre crue et mélangez-la, dans un récipient adapté, à deux cuillères à café d'huile d'olive, jusqu'à obtenir une pâte, que vous appliquez sur vos mains abîmées. Laissez agir quelques instants, puis rincez. Vos mains auront retrouvé de leur douceur et seront parfaitement hydratées !

### Ongles cassants, fragilisés

Plongez vos ongles fragilisés et cassants dans un récipient d'eau chaude salée, à raison de 8 gr de sel par litre d'eau. Recommencez le traitement si nécessaire.

### Petons de velours

Pour hydrater correctement ses pieds, il suffit de les enduire de pommade de paraffine, mettre des chaussettes et passer la nuit ainsi. À faire tous les mois ou tous les quinze jours.

### Pieds qui transpirent

Infusez 2 à 3 sachets de thé vert dans l'eau tiède. Laissez refroidir et prenez un bain de pied pendant 15 minutes. Le thé, grâce à sa composition riche en tannin, favorise la régulation de la transpiration.

### Du beurre de karité contre les taches sur les mains

Deux cuillères à soupe d'huile d'olive et une grosse cuillère de beurre de karité : mélangez cette préparation dans un récipient adapté, puis, au bain-marie, délayez pour que la préparation se liquéfie bien. Vous pouvez aussi ajouter du jus de citron dans la préparation de la crème. Appliquez la crème sur vos mains, et laissez agir une trentaine de minutes.

### Blanchir ses ongles

Après avoir enlevé un vernis sombre, trempez vos ongles dans une solution d'eau chaude, d'eau oxygénée et de bicarbonate de soude pendant environ une minute. Vous pouvez également mettre un peu de dentifrice sur une brosse à dents et frotter les taches pour les enlever.

### Contre les mains sèches

Mélangez deux jaunes d'œuf, deux cuillères à soupe d'huile d'amande douce, deux cuillères à café d'eau de rose, et quelques gouttes de teinture de benjoin. Appliquez le mélange sur les mains, Mettez une paire de vieux gants pour protéger vos mains, gardez-la toute la nuit pour plus d'efficacité.

### Vernis résistant

Trempez pendant 5 minutes vos doigts dans un bol d'eau tiède avec un peu du vinaigre blanc. Vos cuticules se ramolliront, ce qui vous permettra de les repousser plus facilement. Le petit secret pour avoir un vernis résistant en peu de temps : une fois vos mains bien propres et sèches, munissez-vous d'un coton-tige imbibé de vinaigre blanc et appliquez-le sur vos ongles. Attendez quelques minutes avant de poser votre vernis.



# COMMENT ÉCLAIRCIR SES CHEVEUX SOI-MÊME

Vous rêvez d'une chevelure plus blonde, lumineuse et pleine de nuances, et tout cela naturellement ? C'est possible ! Voici d'excellents alliés pour changer de couleur sans décolorer.

## LE MIEL

Non seulement il a le pouvoir d'éclaircir les cheveux car il contient du peroxyde, mais le miel est aussi un ingrédient de choix pour renforcer les fibres capillaires et donner de jolies nuances à la couleur. Le miel d'eucalyptus est à privilégier. Délayez-en 3 cuillerées à soupe dans 20 cl de tisane de camomille refroidie. Appliquez le mélange sur les cheveux en les massant longuement pour bien gagner la chevelure. Gardez le soin 1 heure puis faites un shampoing avec un produit doux et rincez à l'eau fraîche.

## LE JUS DE CITRON

C'est un éclaircissant très efficace, en particulier si vous exposez vos cheveux au soleil. Mais attention, il a tendance à les dessécher. Pour profiter de ses actifs, mélangez un jus de citron (bien filtré) dans 30 cl d'eau déminéralisée. Versez le tout dans un spray et brumisez votre chevelure chaque jour avant de sortir. Pour réhydrater les fibres capillaires, faites des soins à base d'huile (argan, olive) ou de yaourt au moins une fois par semaine.

## LA CANNELLE

Dans la composition de cette épice, on note le peroxyde, un actif sans égal pour éclaircir les cheveux. Une fois par semaine, ajoutez une cuillerée de poudre de cannelle à un masque capillaire. N'insistez pas sur les racines, l'épice étant légèrement irritante pour le cuir chevelu, et concentrez-vous sur les longueurs. Conservez le masque plusieurs heures puis rincez vos cheveux.



## LES PELURES D'OIGNON

Vous pouvez aussi les utiliser pour donner un reflet blond-roux à des cheveux blonds. Faites bouillir quelques poignées de pelures d'oignon dans de l'eau jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte brun-rose, et servez-vous de cette eau comme eau de rinçage, vos cheveux seront aussi doux et brillants.



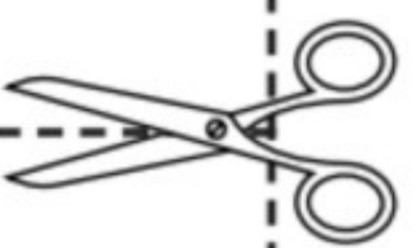
**2 soins antipelliculaires  
fait-maison**



**Les masques  
visage fait-maison**



## 2 soins antipelliculaires fait-maison



### Soin au vinaigre de cidre

Dans un bol, mélangez un peu d'eau et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre. Appliquez directement sur le cuir chevelu et enroulez vos cheveux dans une serviette propre et sèche. Laissez poser 15 minutes et rincez abondamment.

### Masque à base d'œuf et d'huile d'olive

1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes d'huiles essentielles de thym et de romarin (antiseptique et cicatrisant). Utilisez ce mélange sur vos cheveux. On élimine ensuite les résidus avec un shampoing très doux. Rincez abondamment.

## Les masques visage fait-maison



### De l'avocat et de la banane pour la peau sèche

Mixez une banane et un demi-avocat de manière à obtenir une préparation parfaitement lisse. Ajoutez le miel pour rendre la purée bien onctueuse et appliquez 10 minutes sur le visage. Rincez à l'eau froide pour activer la circulation.

### Du miel pour une bonne mine

Battez un blanc d'œuf puis ajoutez une cuillère à soupe de miel, le jus d'un demi-citron et une demi-cuillère à soupe de crème fraîche. Incorporez le tout de manière à obtenir un mélange homogène. Laissez poser sur le visage 15 minutes puis rincez. La peau sera douce et purifiée.

**Les œufs, gages de pureté et de brillance**



**La crème fraîche pour une hydratation 100 % naturelle**



## Les œufs, gages de pureté et de brillance



### Un masque pour le visage

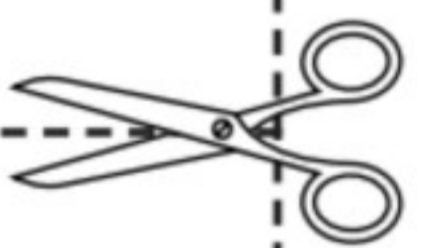
- 1 Battez 1 blanc d'œuf à la fourchette et appliquez-le directement sur le visage à l'aide d'un pinceau, après avoir effectué un gommage.
- 2 Laissez sécher et retirez en rinçant à l'eau claire.

### Un soin anti-points noirs

- 1 Mélangez 1 blanc d'œuf légèrement battu et 2 cuillerées à soupe de fécule de maïs.
- 2 Appliquez sur la zone du visage à traiter, laissez agir 5 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

### Pour des cheveux soyeux

- 1 Appliquez 1 jaune d'œuf sur cheveux mouillés, massez délicatement votre cuir chevelu.
- 2 Rincez à l'eau tiède ou froide, pour éviter que l'œuf ne coagule.



## La crème fraîche pour une hydratation 100 % naturelle



### Un masque mains douces

- 1 Préparez une crème avec 3 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse entière, 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce et 1 trait de jus de citron.
- 2 Laissez agir 30 minutes et rincez.

### Un masque visage et corps

- 1 Mélangez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse, 1 cuillerée à café de miel liquide et 5 gouttes d'huile essentielle de carotte.
- 2 Rincez à l'eau ou avec une serviette humide.

**Le miel  
pour le repos du corps**



**Le concombre,  
mon fidèle allié**



## Le miel pour le repos du corps



### Un gommage relaxant

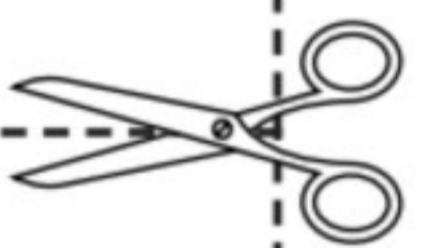
- 1 Mélangez 1 cuillerée à soupe de miel liquide et 1 cuillerée à soupe de poudre d'amande.
- 2 Massez délicatement et rincez à l'eau claire.

### Un bain douceur

- 1 Versez 10 cuillerées à soupe de miel liquide et 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose dans l'eau du bain très chaude.
- 2 Agitez l'eau pour avoir un bain homogène.

### Un soin visage

- 1 Écrasez un bout de banane et mélangez-le à 1 cuillerée à soupe de miel et à un peu de yaourt.
- 2 Laissez reposer pendant 10 minutes, puis rincez à l'eau tiède.



## Le concombre, mon fidèle allié



### Pour les peaux grasses

- 1 Pressez quelques tranches très fines dans un linge, faites macérer dans du vinaigre de cidre.
- 2 Appliquez sur le visage en évitant les zones sèches.
- 3 Laissez agir 15 minutes environ. Rincez abondamment à l'eau claire.

de farine.

- 3 Appliquez et laissez agir 10 minutes en évitant le contour des yeux. Rincez.

### Une lotion tonifiante

- 1 Faites bouillir 50 cl d'eau.
- 2 Râpez 1 concombre et ajoutez-le à l'eau bouillante.
- 3 Laissez cuire 5 minutes, puis filtrez.

### Un masque purifiant

- 1 Épluchez un demi-concombre et réduisez-le en purée.
- 2 Ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche et 2 cuillerées à soupe

- 4 Utilisez l'eau obtenue comme tonique.



# Fabriquer une cire à épiler naturelle

Pour réaliser soi-même sa cire d'épilation, il faut de l'eau, du sucre, du citron et du miel.

Dans une casserole, faites chauffer à feu doux 3 cuillères à café de sucre en poudre et 1 cuillère à café d'eau.

Ajoutez le jus d'1/2 citron tout en remuant puis 1 cuillère à café de miel.

Lorsque vous obtenez une pâte liquide, retirez du feu et étalez-la sur une surface plane. Laissez tiédir, travaillez « au doigt » une petite boule de cire, que vous étirerez sur la peau sèche et propre, dans le

sens du poil sur la zone à épiler. Arrachez d'un coup sec à l'aide d'un linge propre et toujours dans le sens contraire de la pousse des poils.

## UNE LOTION ADOUCISSANTE APRÈS-ÉPILATION

Faites bouillir 50 cl d'eau minérale avec 1 poignée de cerfeuil frais, ajoutez 1 cuillère à soupe de fleurs de lavande séchées et 3 clous de girofle écrasés. Laissez macérer 4 jours et filtrez.

À conserver dans une bouteille hermétique 1 semaine au réfrigérateur.

## Les huiles, des concentrés de douceur

### L'antirides

① Fouettez 1 jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'huile végétale de bourrache et 1 cuillère à café d'huile végétale de jojoba.

② Appliquez 15 minutes et rincez.

### L'hydratation des pieds

① Massez vos pieds avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

② Enveloppez-les dans une serviette pendant 15 minutes, puis retirez l'excédent d'huile.

### Le soin avant-shampooing

① Mélangez 5 cl d'huile de bourrache, 50 cl d'huile de jojoba et 30 gouttes d'huile essentielle de romarin.

② Laissez reposer 30 minutes sous une serviette chaude pour plus d'efficacité.

### Le sérum visage

① Mélangez 3 cl d'huile de noyaux d'abricots, 4 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 gouttes d'huile essentielle de bois de rose (pour l'hydratation).

② Appliquez en petite quantité en tapotant le visage.

### La beauté des mains

① Mélangez 50 cl d'huile d'olive, 20 cl d'huile d'amande douce, 5 cuillères à soupe de fleur d'oranger et 40 g de Maïzena.

② Frottez-vous les mains avec la mixture une fois par jour.

③ Rincez à l'eau chaude.



# Se soigner soi-même naturellement

## L'huile essentielle d'orange pour vaincre le stress

Quelques gouttes versées sur un linge propre et une agréable odeur d'agrumes nous chatouille les narines. Puis un sentiment de plénitude nous envahit. Efficace, le remède l'est aussi avec des enfants peinant à trouver le sommeil.

## Les bienfaits du citron

Cet antiseptique naturel éliminera les bactéries de votre bouche ; manger un citron ou boire son jus vous aidera à vous débarrasser de la mauvaise haleine. Et si vous avez du mal à digérer, pressez un citron, versez le jus dans une tasse d'eau chaude (attention toutefois : en cas de brûlures d'estomac, le citron aggrave parfois les troubles !)

## Truc de copine

« Je fais infuser 1 à 2 cc de sommités fleuries séchées d'aubépine dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Je filtre et je bois 2 ou 3 tasses par jour, 3 semaines par mois. C'est efficace contre les insomnies »

Fabienne, 49 ans

## L'eucalyptus contre le rhume

Un rhume, c'est avant tout des sinus congestionnés. Pour y remédier, rien de tel a priori que des inhalations. Il suffit de verser 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, aux vertus désinfectantes, dans un bol ou dans un inhalateur et d'y ajouter de l'eau frémissante. Penchez-vous, couvrez votre tête avec une serviette et inhalez la vapeur pendant 5 à 10 minutes. Répétez l'opération trois fois par jour.

## Remède naturel contre le psoriasis

Prenez un bain et ajoutez du vinaigre de cidre en petite quantité. Restez durant 15 à 20 minutes. Par précaution, demandez néanmoins l'avis de votre médecin ou votre pharmacien.

## Le clou de girofle pour soulager le mal de dents

Il vous suffit de poser un clou de girofle contre la dent douloureuse et de mordre doucement jusqu'à ce que la douleur disparaisse (généralement au bout de 30 minutes). En se ramollissant au contact de votre salive, le clou de girofle devrait libérer de l'huile essentielle qui va anesthésier la douleur.

## Astuce

Pour traiter un aphte

Il suffit d'appliquer une pincée de bicarbonate de soude directement sur l'aphte et ce, matin et soir. Le produit ne pique pas et enraye la douleur.

## Le lait de figue pour éliminer les verrues

Cueillez une figue sur l'arbre. Un lait blanc et épais s'écoule de la queue coupée qu'il reste à appliquer sur la verrue. Après une semaine de traitement, la verrue a presque disparu. Efficace, cette recette n'est bien sûr possible que pendant la saison des figues... et avec un figuier à proximité !

Les tisanes ont autant de bienfaits que les plantes de variétés. Chaque plante peut être utilisée pour un besoin spécifique et en associer plusieurs peut même augmenter leur efficacité. Elles peuvent dans certains cas remplacer les médicaments que l'on prendrait pour les bobos quotidiens tels les problèmes de digestion, les maux de tête ou les insomnies, et sont pour leur part sans effets secondaires. Attention : il est bien sûr important de consulter un médecin en cas de doute ou si vos symptômes persistent au-delà de quelques jours. Une tisane ne peut remplacer des médicaments, quand ceux-ci sont nécessaires.

Consommer des tisanes a également un avantage écologique : en effet, la plupart des plantes utilisées peuvent être trouvées près de chez vous ou même être cultivées directement dans votre jardin, comme le thym, le romarin, la menthe, le basilic et bien d'autres. Si vous préférez les acheter en magasin, veillez à les prendre en vrac plutôt qu'en sachets.

**Elles sont utilisées depuis des millénaires contre les petits désagréments et pour prévenir certains problèmes de santé, ou juste pour se faire plaisir en profitant des bienfaits des plantes !**



### **La pierre d'Alun contre les piqûres**

Si la citronnelle n'a pas suffi à vous préserver des piqûres, il faut songer à en apaiser le feu. Pour cela, les anciens préconisent la pierre d'Alun, également recommandée contre la transpiration et les coups de soleil.

#### **MODE D'EMPLOI**

Après avoir humidifié la pierre, frottez-la simplement sur la piqûre. Le lendemain, la boursouffure a laissé place à un petit bouton, voire... plus rien du tout.

### **Pour les brûlures d'estomac**

Si vous avez des brûlures d'estomac, sachez qu'il existe un remède naturel très efficace. Mangez un petit morceau de gingembre frais. Attention, ça pique un peu!

### **Astuce**

Pour faire passer le rhume  
Versez deux cuillères à soupe de camomille dans un bol d'eau bouillante, puis faites des inhalations pendant environ dix minutes.



# POURQUOI IL FAUT MANGER DES AMANDES!

**Selon une récente étude, une consommation quotidienne de cet oléagineux permet de rassasier sainement l'organisme tout en régulant l'appétit. Riche en vitamine E, en minéraux, l'amande est aussi source de nutriments, fibres et protéines. Une étude américaine a examiné ses effets sur l'appétit et le poids corporel.**

## **TRENTE GRAMMES PAR JOUR**

Privilégiez les amandes entières : la mastication ne permet pas de les broyer finement, certaines de ses parois cellulaires restent alors intactes et, de fait, tous les lipides ne sont pas assimilés par le corps. Pensez aussi à les choisir nature et sans sel. Jetez-en quelques-unes dans vos plats de poisson et de volaille, mais aussi sur vos salades. Grignotez-les à l'heure du goûter ou en collation. Avec modération, toutefois : 30 grammes par jour, conseillent les nutritionnistes.

## **ELLES STABILISENT LE TAUX DE CHOLESTÉROL**

L'étude montre aussi que la consommation quotidienne d'amandes contribue à stabiliser le niveau de cholestérol et à protéger des maladies cardio-vasculaires, grâce à un taux élevé de magnésium. Par ailleurs, leur forte teneur en minéraux (calcium) favorise la bonne santé des os. Leur concentration en vitamine E confère aux amandes des propriétés antioxydantes.

## **COUPE-FAIM NATUREL**

On y apprend que l'amande contient un taux élevé de fibres mais aussi de protéines permettant de bloquer la digestion et l'absorption d'une partie des matières grasses (lipides) qu'elle contient. L'amande est donc un aliment moins calorique qu'on ne le croit, mais surtout plus sain. Mieux, sa teneur en fibres en fait un excellent coupe-faim : elles gonflent dans l'estomac, d'où une impression rapide de satiété. Une petite poignée suffit à calmer les fringales. Pour limiter la prise de poids, c'est, en outre, le complément alimentaire idéal. En dissipant la sensation de faim, elle réduit la consommation d'autres aliments plus gras et sucrés. Le manque est compensé grâce à son apport calorique et énergétique. Dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré et varié, manger des amandes peut donc aider à maintenir la ligne.



Vous adorez jardiner et êtes toujours à l'affût de trucs et astuces, de petits gestes efficaces pour embellir et entretenir vos plantes, pour lutter contre les nuisibles et enrayer les maladies des végétaux.

# Prendre soin de s

A man and a woman are shown in a greenhouse, engaged in gardening. The woman, in the foreground, is wearing a red and white plaid shirt and pink gardening gloves with a yellow and green checkered pattern. She is smiling and looking towards the camera while tending to a potted plant. The man, in the background, is wearing a green and white plaid shirt and is looking down at a plant. The greenhouse is filled with various colorful plants and flowers, creating a vibrant and lush environment.

**MAIN VERTE  
AU NATUREL**

# on jardin



## Tondre une pelouse mouillée

Une tondeuse dans l'herbe humide, ce n'est pas l'idéal : l'herbe colle à la lame et la tondeuse peine. Alors, pour faciliter la tonte, si l'herbe est humide, frottez la lame avec de l'huile végétale, ce qui empêchera l'herbe d'y adhérer. Mais si l'herbe est vraiment trop mouillée juste après un déluge, pour des raisons de sécurité, mieux vaut attendre qu'elle sèche.

## Multiplier les plants de tomates

Multipliez vos plants de tomates avec les drageons - partie qui pousse entre la base de la tige de la feuille et le tronc - que vous retirez pour éviter qu'ils puisent sur la sève du plant principal. Mettez l'extrémité coupée pendant quelques jours dans un peu d'eau jusqu'à apparition de racines et replantez-les en godets pendant une dizaine de jours puis en pleine terre. Récolte tardive de tomates assurée!

## Pour multiplier la lavande et les hortensias sans avoir les graines

Pour la lavande, il faut un pied adulte, le tailler et récupérer les « tailles » pour les trier. Ne prenez que les tailles sur lesquelles il y a un nœud. Plantez ces nœuds dans un terreau humide et veillez à ce qu'il le reste jusqu'à obtention de racines. Et pour multiplier les hortensias, prenez des extrémités de branches (pas celles où il y a la fleur), sur une dizaine de cm, raccourcissez les feuilles de moitié puis dégagez la tige. Plantez dans le terreau humide jusqu'à obtention de racines..

## Protéger les plantes des chats

Parfois, les chats font de vos plantes un territoire de jeu, ce qui peut être gênant. Il suffit de suspendre de la naphthaline enveloppée dans du chiffon, et les chats ne viendront plus en raison de l'odeur.

## Pour que les outils de jardin passent bien l'hiver!

Lorsque l'hiver arrive, les activités au jardin se font plus rares et pour que les outils ne passent pas des mois à prendre l'humidité et à rouiller, plongez-les, tête en bas, dans un bac (en terre cuite ou en plastique) rempli de sable, la partie métallique piquée dedans ! Cela les préservera et ils seront impeccables lorsque la belle saison reviendra.



## Oignons plus gros

Pour avoir de gros oignons, il suffit de nouer le haut des tiges. Ainsi, vous favorisez l'arrivée de plus de sève dans les bulbes, ce qui hâte leur maturité et ils grossissent plus facilement.

## Petite astuce

« Le melon est une plante qui aime beaucoup la chaleur. Pour lui donner un maximum de soleil, je le mets sur un CD. Cela l'isole de l'humidité et renvoie le soleil! »

Françoise, 44 ans



## Aérer la surface du sol

Remuez régulièrement la croûte de terre, cela vaut un arrosage.

## Avoir de belles tomates rouges

Pour rendre les tomates encore plus fondantes, moins acides et plus goûteuses, ajoutez une cuillère à soupe de sucre à votre eau d'arrosage, et aspergez votre jardin lorsque les premiers fruits commencent à rougir (surtout pas avant !)

maladie, cueillez vos dernières tomates sinon elles seront contaminées.

## Contre le ver du poireau

Versez dans l'œil de vos poireaux quelques gouttes d'eau savonneuse ou d'eau additionnée de liquide vaisselle ou encore d'eau de Javel diluée. Il suffit de remplir le pulvérisateur, ne pas mettre beaucoup de pression et de régler la buse en jet au lieu de pulvériser le produit. Par temps sec, il est prudent de rincer quelques heures après traitement pour ne pas brûler le légume. On peut également utiliser ce procédé contre les pucerons.

## Dépoter un cactus sans se piquer !

Utilisez du papier journal ou du papier kraft et repliez une large bande de 5 cm qu'on enroule autour du cactus. Soulevez la plante en tenant d'une main la partie protégée par le papier et de l'autre le pot. Pas un seul piquant dans les doigts !

## Pour dépoussiérer les cactées

Il n'y a rien de tel qu'un sèche-cheveux !

## Le purin d'orties contre les papillons des choux

Utilisez le purin d'orties sur les jeunes plants de

choux ou de poireaux. Faites-le régulièrement, cela éloigne les papillons et évite d'avoir des choux envahis de chenilles.

## Conserver son purin d'orties

Conservez les purins dans des cubitainers anciens en matière plastique qui s'écrasent avec le robinet orienté de façon adéquate pour avoir le vide d'air.

## Protéger les carottes du froid

Pour ne pas les perdre, recouvrez-les d'une couche de feuilles mortes puis d'une couche de tourbe par-dessus, elles seront ainsi bien protégées.

## Faire mûrir les tomates vertes

Ramassez les plus grosses tomates, enveloppez-les dans du papier journal et entreposez-les dans un endroit sec. Lorsque les feuilles vont commencer à avoir des taches de





## L'oranger en pot perd ses feuilles

Il faut juste le mettre dehors, en journée quand il ne gèle pas, et le rentrer la nuit. Il va refaire des feuilles petit à petit.



## Éliminer les mauvaises herbes

Aspergez-les avec une solution de sel et de vinaigre. Mélangez 2 tasses de vinaigre blanc, 1/4 de tasse de sel et 2 gouttes de liquide à vaisselle dans un pot puis refermez le couvercle hermétiquement.



## Fortifier les plantes avec les coquilles d'œufs

Lorsque vous cuisez des œufs, ne vous débarrassez plus des coquilles, gardez-les au réfrigérateur, dans un sachet. Une fois par mois, écrasez-les puis ajoutez-les au terreau des plantes. Leur teneur riche en calcium est une nourriture parfaite pour favoriser l'épanouissement des plantes, qu'elles soient vertes ou fleuries.



## Faire pousser un ananas à la maison!

Conservez juste la partie feuillue. Ne laissez pas de pulpe. À la base des feuilles, retirez un cm de feuilles, c'est-à-dire l'équivalent d'une ou deux rangées. Posez cette couronne feuillue sur un contenant avec un verre rempli d'eau de façon à ce qu'elle touche l'eau, et ce pour favoriser l'apparition de racines. Attendez 15 jours à un mois pour voir celles-ci se former. Mettez la base de plante en terre en ne laissant apparaître que les feuilles.

### Petite astuce

« Plutôt que d'utiliser un activateur de compost, j'utilise des feuilles de consoude (2 par couche de compost). »

Aline, 47 ans

# Recette du purin d'ortie

**Le purin d'ortie est une préparation à base de plantes fermentées dans de l'eau. Préparez votre purin dans un lieu éloigné de la maison, au fond du jardin par exemple, car la substance dégage une odeur nauséabonde.**

**CE QU'IL VOUS FAUT**  
• 1 kg d'orties fraîches  
• 10 litres d'eau



### Préparation

- 1 Hachez les orties de façon grossière à l'aide d'un couteau tranchant.
- 2 Mettez les orties dans un grand récipient en bois ou en plastique.
- 3 Ajoutez l'eau et couvrez le récipient.
- 4 Mélangez chaque jour tant que de petites bulles sont présentes (signe de fermentation active), soit pendant une à deux semaines selon la température extérieure. Le temps peut être réduit de moitié en cas de temps particulièrement chaud ; l'absence de bulle témoigne de la fin du processus de fermentation, il est alors temps de filtrer pour pouvoir conserver le produit plus longtemps.
- 5 Recyclez les parties contenues dans le filtre comme activateur de compost.
- 6 Conservez le liquide filtré dans des récipients opaques en verre ou en plastique, au frais et dans un endroit sombre.

Utilisez-le de préférence dans un délai de 6 mois.

### Utiliser le purin d'ortie ?

Attention ! Le produit que vous avez préparé est très concentré : avant de l'utiliser, il faut le diluer à raison de 2 volumes pour 10 (2 litres de purin pour 10 litres d'eau par exemple). Le purin d'ortie peut être utilisé en tant qu'engrais car il contient de l'azote en grande quantité et de nombreux minéraux. On l'utilise principalement au printemps pour soutenir le départ de la végétation.

Attention, ce purin est à utiliser avec parcimonie sur les plantes à fleurs car il favorise la croissance des feuilles. Pour une utilisation préventive contre les insectes et autres parasites, le purin s'utilise en pulvérisations directes sur et sous le feuillage (il sera alors dilué dans les proportions 1/10).

Le purin d'ortie est aussi très efficace contre certaines maladies cryptogamiques, en pulvérisation autour du pied des plantes à risque.

## Comment planter un rosier en pot



## La technique du greffage

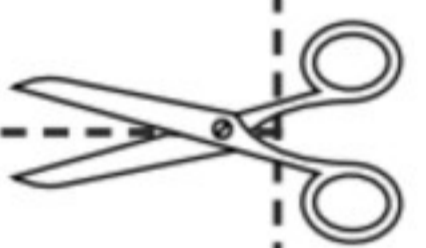


# Comment planter un rosier en pot



**Conseil d'entretien**  
Un rosier en pot se dessèche beaucoup plus vite qu'un rosier en pleine terre, alors pensez bien à l'arroser souvent sans toutefois laisser stagner de l'eau dans la coupelle au risque de voir les racines s'asphyxier.

- 1 Choisissez un beau sujet en conteneur, vous pourrez ainsi le planter toute l'année. Pour les rosiers en motte ou à racine nue, il faudra attendre le mois de novembre.
- 2 Choisissez un pot de 40 cm minimum de profondeur, en terre cuite de préférence pour assurer une meilleure oxygénation.
- 3 Étalez une couche de billes d'argile de 5 cm au fond du pot après avoir couvert le trou d'évacuation avec un galet.
- 4 Remplissez 1/3 du pot de bon terreau du commerce contenant un engrais à diffusion lente.
- 5 Placez-y le rosier, dont les racines auront préalablement été trempées dans un seau d'eau à température ambiante. Les sujets à racine nue devront être taillés et pralinés avant la plantation.
- 6 Calculez la hauteur de plantation pour que le point de greffe du rosier affleure la surface du pot.
- 7 Complétez avec du terreau. N'enterrez jamais le point de greffe.
- 8 Tassez, arrosez.
- 9 Étalez un paillage d'écorce de pin sur la surface de la terre et placez votre rosier dans un lieu très ensoleillé.



# La technique du greffage



N'oubliez pas que le greffage est un acte chirurgical : les plantes ont besoin de temps pour s'en remettre.

## Qu'est-ce que le greffage ?

Le greffage consiste à unir deux végétaux pour en obtenir un troisième, plus beau, plus productif, plus résistant... Le but du jeu est de mettre en contact le cambium des deux plantes, le cambium étant une mince pellicule verte qui se trouve entre l'écorce et l'aubier.

## A quel moment greffer ?

Pour avoir plus de chances de réussir une greffe, procédez en été : l'écorce se décolle

facilement, et les bourgeons ne se développeront qu'au printemps suivant.

## Le geste technique du greffage

Pour réussir une belle greffe, le geste doit être précis et rapide. Il s'agit d'unir les cambiums sans inciser le bois. La meilleure solution est de s'entraîner au maximum, jusqu'à bien maîtriser la profondeur de l'incision et avoir un geste sûr. Une fois le greffage effectué et réussi, libérez rapidement la ligature avec un cutter. En février ou mars prochains, couper le tronc du porte-greffe en oblique.

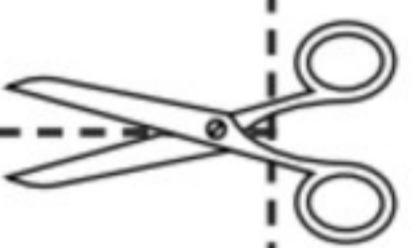
**Faire pousser une bouture de rose grâce à une pomme de terre**



**Le marc de café, écolo et très utile**



# Faire pousser une bouture de rose grâce à une pomme de terre



## Ce qu'il vous faut

- Un petit bout de terrain (si possible ensoleillé) sur lequel vous souhaitez voir pousser vos roses
- Autant de boutures de rosier que de pommes de terre
- Une pelle
- Un sécateur
- De l'engrais

## Préparation

- 1 Commencez par désherber la zone qui va accueillir vos rosiers, puis creusez des trous d'au moins 20 centimètres de profondeur.
- 2 Ajoutez-y un peu d'engrais et arrosez.
- 3 Préparez ensuite vos boutures, les branches doivent mesurer environ 50 centimètres. Vous les couperez à la base en faisant un angle de 45°.
- 4 Retirez toutes les feuilles de vos tiges puis plantez chacune d'elles au milieu d'une pomme de terre (attention, vous ne devez pas entièrement transpercer vos patates.)
- 5 Il ne vous reste plus qu'à placer vos tiges dans la terre humidifiée puis à recouvrir et arroser une fois de plus. Dans quelques semaines, vous devriez voir sortir les premiers bourgeons.

# Le marc de café, écolo et très utile



## Pour semer les haricots

Pour bien démarrer les haricots, faites-les germer dans du marc de café humide avant de les mettre en place.

## Pour de belles plantes

Pour que vos plantes soient plus « belles », mettez un peu de marc de café à leurs pieds. Vous verrez le résultat au bout de quelques jours ! Effet garanti !

## Pour éloigner les pucerons

Le marc de café éloignera les pucerons de vos rosiers.

## Pour éloigner les chats

Pour que les chats ne s'amusez plus à grimper dans les pots des plantes d'intérieur, déversez-y du marc de café. Ainsi, quand les chats se lèchent les pattes, ils gardent le mauvais goût en bouche, et finissent par abandonner leurs jeux. Cela n'empêche toutefois pas qu'ils s'attaquent aux branches...

## Pour éliminer les fourmis

Qu'il s'agisse de fourmis à l'intérieur de la maison ou dans les champs, les fourmis ne supportent pas le marc de café.

**ANTIDÉRAPANT**

**SUPER ABSORBANT**

**NEUTRALISE LES ODEURS**

**FRAIS DE PORT OFFERTS**

**DIATOMITE**

La diatomite est une roche siliceuse naturellement antibactérienne et absorbante qui rend ce tapis parfait pour votre salle de bain.

**Le caillebotis. 39 €**

Dim. : 59 x 39 x 1 cm. Peut se rouler pour un rangement facile. Se nettoie d'un coup d'éponge.

**RÉVOLUTIONNAIRE**  
il absorbe l'eau et sèche instantanément !

**VOS FRAIS DE PORT OFFERTS**  
AVEC LE CODE PRIVILÈGE **S3509**

TÉL. : **0892 165 265** Service 0,40 € / min + prix appel  
7 j/7 de 8h à 20h

**sedao.com/caillebotis321**  
Indiquez le code **S3509** dans votre panier

À retourner sous enveloppe affranchie à : **SÉDAO - CS 31010 - 27010 ÉVREUX Cedex**

**S3509 - P3509**

**Oui**, je profite de votre **Offre de Bienvenue** et je reçois mon caillebotis en diatomite (réf. 0252216) au prix de **39 €**. **Les frais de port de 7,90€ me sont offerts.**

**Ci-joint mon règlement total de 39 € seulement par :**

- Chèque à l'ordre de **SÉDAO**
- Carte bancaire (Carte Bleue, Visa, Eurocard, Mastercard)

N°: \_\_\_\_\_

Date de validité: \_\_\_\_\_ Cryptogramme au dos de ma carte: \_\_\_\_\_  
(indispensable)

**Cette offre ne m'engage à rien d'autre.** Valable 1 mois pour la France métropolitaine et Monaco, dans la limite des stocks disponibles. Satisfait ou remboursé. 30 jours pour changer d'avis.

Conformément à la loi «informatique et libertés» et au Règlement européen du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire à SÉDAO - Service clientèle - 94971 Créteil Cedex 9, en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de client. Vos données peuvent être communiquées à un tiers concerné dans le cadre d'un changement de contrôle, de fusion, de cession de fonds de commerce ou d'apport partiel d'actifs de Reder SAS.

Mme/M. : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] Ville : \_\_\_\_\_

**Pour mieux vous servir :**

Téléphone : \_\_\_\_\_

Date de naissance : [ J ] [ J ] [ M ] [ M ] [ A ] [ A ]

E-mail : \_\_\_\_\_

Date : [ J ] [ J ] [ M ] [ M ] [ A ] [ A ]

Signature obligatoire ▼

Des petits conseils destinés à nous garder en  
forme sans avoir recours aux médicaments.  
Que du bon sens et des produits naturels.

# Se soigner soi-même

## L'INCROYABLE POUVOIR DES TISANES

**Elles sont utilisées depuis des millénaires contre les  
petits désagréments et pour prévenir certains problèmes  
de santé, ou juste pour se faire plaisir en profitant des  
bienfaits des plantes !**

Les tisanes ont autant de bienfaits que les plantes de variétés. Chaque plante peut être utilisée pour un besoin spécifique et en associer plusieurs peut même augmenter leur efficacité. Elles peuvent dans certains cas remplacer les médicaments que l'on prendrait pour les bobos quotidiens tels les problèmes de digestion, les maux de tête ou les insomnies, et sont pour leur part sans effets secondaires.

Attention : il est bien sûr important de consulter un médecin en cas de doute ou si vos symptômes persistent au-delà de quelques jours. Une tisane ne peut remplacer des médicaments, quand ceux-ci sont nécessaires.

Consommer des tisanes a également un avantage écologique : en effet, la plupart des plantes utilisées peuvent être trouvées près de chez vous ou même être cultivées directement dans votre jardin, comme le thym, le romarin, la menthe, le basilic et bien d'autres. Si vous préférez les acheter en magasin, veillez à les prendre en vrac plutôt qu'en sachets.





## ***Vous souffrez de courbatures ?***

Préparez un mélange de feuilles de cassis, de reine-des-prés et de racine d'harpagophytum en décoction (faites bouillir les plantes 4 minutes et laissez infuser 10 minutes). Buvez deux à trois tasses par jour.

## ***Vous êtes fatiguée ?***

Jetez dans l'eau froide une poignée d'un mélange composé de ginseng de Sibérie, d'angélique et de romarin. Amenez à ébullition pendant 3-4 minutes, laissez infuser 10 minutes. Buvez une tasse par jour pendant trois semaines. Il vous faut : ginseng, angélique et romarin.

## **Lesquelles pour soigner les petits maux ?**

**Pour être en meilleure forme, il suffit parfois de petits riens. Voici comment concocter ses tisanes avec quelques plantes.**

### **Vous tousez ?**

Rien de tel qu'une tisane à base de lierre terrestre pour soulager les accès de toux sèche. Pour soigner une toux grasse, signe de branches encombrées, buvez deux à trois tasses d'infusion de fleurs de mauve tout au long de la journée.

### **Vous avez du mal à trouver le sommeil ?**

Préparez une infusion de

passiflore, de racines de valériane et de mélisse. Consommez une tasse le soir, 30 minutes avant le coucher. Les premiers effets apparaissent après une semaine.

### **Vous digérez mal ?**

Très douces, la camomille et la verveine préparées en infusion et agrémentées d'une cuillère à café de miel apaisent et régulent les intestins.

## **Les trois techniques de préparation**

Il existe trois techniques pour préparer une tisane : la macération, l'infusion et la décoction. C'est cette dernière qui libérera le plus de principes actifs. La macération est la plus longue et la moins utilisée, tandis que l'infusion est pratique, rapide et connue de tous.

### **LA MACÉRATION**

Laissez les plantes baigner dans de l'eau froide pendant plusieurs heures, de l'alcool ou de l'huile selon l'utilisation

que vous voulez en faire.

### **L'INFUSION**

Faites bouillir de l'eau, puis versez-la, frémissante, sur les plantes que vous aurez mises dans une boule à thé ; retirez la boule à thé au bout de 5 à 10 minutes.

### **LA DÉCOCTION**

Jetez les plantes dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition pendant une dizaine de minutes, puis filtrez avant de servir.

## Pavot

Les graines matures, celles que l'on trouve dans le commerce, sont utiles en cuisine pour donner un léger goût de noisette aux pains, pâtisseries, légumes ou féculents. Le pavot, dont les principes actifs sont essentiellement

concentrés dans l'enveloppe de la graine, est cultivé pour ses qualités thérapeutiques : calmantes (démangeaisons), analgésiques (infections dentaires, buccales) et anti-inflammatoires. Il contient des alcaloïdes

dont on connaît principalement la morphine et la codéine.

**Les graines sont utilisées pour gommer en douceur les cellules mortes, purifier et lisser la peau.**

## Chia

Le chia renferme de grandes quantités de fer, de folate, de calcium, de magnésium, d'acides gras oméga-3 et de fibres solubles. Le calcium et le magnésium sont bons pour les os et les dents, et les oméga-3 aident le cœur en diminuant les triglycérides, le mauvais gras sanguin responsable des problèmes des artères coronariennes. Les fibres solubles aident à diminuer le cholestérol, à stabiliser le niveau de glucose sanguin et augmentent la durée de la sensation de satiété.

**Achetez-les fraîches dans une boutique d'aliments naturels. Ajoutez-les aux fruits, aux yaourts, aux céréales, aux muffins ou parsemez-en une salade.**

## Coriandre

Dans la Grèce antique, la coriandre était couramment utilisée en médecine, et ses propriétés reconnues par Hippocrate. Ses graines sont carminatives et facilitent la digestion. La coriandre est aussi reconnue pour ses vertus diurétiques. Une infusion de coriandre combat la diarrhée et les intoxications intestinales, diminue le mal de dents et peut servir de rince-bouche. Les graines renferment une petite quantité de flavonoïdes.

## Sésame

Le sésame stimulerait l'activité intellectuelle et la mémoire. Grâce à sa richesse en phosphore, en lécithine et en acides gras insaturés, il a une action bienfaisante sur le système nerveux. Également considérée comme émoulliente, la graine de sésame est laxative, tonique et diurétique, et pourrait guérir les troubles urinaires. On lui reconnaît des vertus antispasmodiques et anti-infectieuses. Il s'agit d'une source élevée de fibres naturelles utiles pour la santé intestinale.

**Fongicide et bactéricide, l'huile de sésame est un remède naturel utilisé pour le traitement de l'infection des gencives et de la gingivite. Avant le coucher, après s'être brossé les dents, il faut appliquer deux à trois gouttes d'huile par légers massages.**

## Chanvre

Les graines de chanvre sont très nutritives et sont une excellente source de protéines complètes. Elles contiennent beaucoup de fibres bénéfiques pour la santé cardiaque et gastro-intestinale. Elles favorisent la santé de la chevelure et la croissance grâce aux acides gras et oméga-3 et oméga-6, bons pour le cerveau. Même si la plante fait partie de la famille des cannabinaçées, le chanvre ne contient pas de THC, l'élément actif de la marijuana.

**Servez-vous-en dans les salades ou les smoothies aux fruits.**

# LES BIENFAITS DES GRAINES

**Graines et pépins font partie de la famille des oléagineux. Ils sont très riches en acides gras insaturés auxquels appartiennent les oméga-3 et 6. Très énergétiques, ils sont sources de protéines végétales et de fibres.**

## Truc de copine

« Je place une cuillère à café de graines de potiron dans une tasse d'eau bouillante. Je laisse infuser 20 minutes. Je filtre et je bois cette décoction une fois par jour, pendant 2 à 3 jours. »

Véronique, 52 ans

## Citrouille

Les graines de citrouille, surnommées "pepitas", sont une source savoureuse de vitamine B, de fer, de magnésium, de zinc et de protéines. Ces protéines sont hautement concentrées dans un acide aminé appelé tryptophane, qui aide à faire diminuer le niveau d'anxiété. Elles contiennent également des niveaux élevés d'acides gras essentiels qui renforcent les vaisseaux sanguins et font diminuer le mauvais cholestérol.

Crues ou grillées, elles constituent une excellente collation, et vous pouvez les utiliser dans les pâtisseries, les plats cuisinés.

## Lin

Avec son petit goût sucré et sa saveur rappelant celle des noix, la graine de lin pourrait être consommée pour le plaisir de nos papilles gustatives. La grande valeur des graines de lin réside principalement dans leur richesse en acides gras essentiels, ainsi que dans leur richesse en lignanes. Les lignanes sont de puissants antioxydants qui contribuent à lutter contre les radicaux libres. Une autre richesse de la graine de lin est sa haute concentration en acides gras essentiels de type poly-insaturés, notamment des acides gras de type oméga-3. Sous forme d'acide alpha-linolénique et linoléique, ces acides gras essentiels agissent dans l'organisme pour protéger les membranes cellulaires. Au niveau de la digestion, elle peut aider à prévenir les calculs biliaires, et même les dissoudre. Sous forme d'huile, elle est bénéfique pour les cheveux et les ongles. Attention à la consommation, demandez toujours conseil à un médecin.

# 10 IDÉES POUR ÉCHAPPER AU RHUME

On peut « attraper » un rhume lorsque l'on est en contact étroit avec une personne malade et qu'on inhale dans l'air des gouttelettes contaminées produites par la toux ou les éternuements. Mais le microbe peut également survivre plusieurs heures en dehors du corps sur une poignée de porte, un bureau, un lavabo. Il passe ensuite dans l'organisme via les mains, lorsque l'on se frotte le nez ou les yeux. À partir de là, il attaque notre rhinopharynx et se multiplie. Voici les bons réflexes à adopter pour ne pas être « balade » cette année.

1

## On pense à la vitamine D

Notre corps la fabrique principalement grâce aux UV du soleil. Or entre les mois d'octobre et d'avril, la pénurie de beau temps fait généralement chuter notre taux de vitamine D, ce qui est un véritable problème puisque celle-ci participe à la bonne santé de nos défenses immunitaires et, selon plusieurs études, protège même de la grippe. On opte donc pour une supplémentation quotidienne sous forme de gouttes ou de gélules.

2

## On se parfume au ravintsara

C'est l'huile essentielle antivirale de référence. On se frictionne le haut ou le bas du dos avec une goutte pure une fois par jour lorsque le rhume guette ou que l'on a un gros coup de pompe (elle a également des vertus tonifiantes).

3

### On fait le plein de fruits et légumes de saison

La nature étant bien faite, ils nous apportent les vitamines, minéraux et oligo-éléments dont notre système immunitaire a besoin pour rester performant. Besoin de suggestions ? Voici ici les aliments d'automne pour faire le plein de vitalité : avocat, champignons, carotte, châtaigne, clémentine, courges, choux, céleri, betteraves, endive, épinard, figue, kiwi, mandarine, navet, oignon, panais, poireau, pommes de terre, potiron et topinambour.

4

### On mise sur l'échinacée

Cette plante a des effets immunomodulateurs surprenants. Elle fait grimper nos globules blancs lorsque notre corps doit se défendre. À prendre sous forme de compléments alimentaires pendant plusieurs semaines, en particulier lors des grosses épidémies hivernales (grippe...)

### On se bouge

Une activité physique régulière est indispensable afin que notre corps soit bien oxygéné et évacue les toxines, notamment grâce à la transpiration.

9

### On fait une cure de gelée royale

Produite par les abeilles à partir du miel et des pollens qu'elles butinent, cette substance est un véritable tonique physique et mental. À utiliser sans hésiter lorsque la maladie rôde puisqu'elle renferme un composé, le 10-2 HDA, capable de stimuler nos défenses immunitaires en présence d'un virus.



5

### On dort suffisamment

Une récente étude a montré que dormir moins de 6 heures par nuit augmentait significativement le risque d'attraper un virus. Plus généralement, les spécialistes conseillent 7 à 8 heures de sommeil par nuit pour rester en bonne santé.

6

### On se lave bien les mains

80 % des infections sont manuportées, c'est-à-dire qu'elles se transmettent par les mains. Pour un lavage antimicrobes efficace, on ne lésine pas sur le savon, on enlève ses bagues, on frotte partout - même sous les ongles - et au moins pendant 20 secondes. On rince abondamment avant de se sécher parfaitement les mains, de préférence avec du papier jetable, plus efficace que le séchoir. Lorsque l'on n'a pas le choix, on utilise un gel antibactérien.



### On se nettoie régulièrement le nez

Les muqueuses nasales sont la porte d'entrée du rhume dans notre organisme. Si elles possèdent leur propre système de défense, celui-ci est mis à mal par les changements de température et d'humidité. Pour les aider à mieux résister, on mise sur un spray à l'eau de mer qui évacue le mucus stagnant et permet à nos cellules protectrices de se reconstituer. Le bon rythme : 1 à 2 fois par semaine.

8

### On se méfie du stress

Celui-ci use l'organisme et l'empêche de se défendre efficacement contre les agressions extérieures. Pour réduire la pression : Pour réduire la pression, faites le plein de magnésium, bougez (c'est la meilleure arme pour prévenir l'anxiété), pratiquez une activité relaxante : méditation, yoga, sophrologie, gym douce... Pensez à limiter les excitants, café, thé ou boissons énergisantes qui peuvent augmenter l'anxiété.

10

# **J'UTILISE LES HUILES, ESSENTIELLES CONTRE LES DOULEURS!**



## En diffusion : petit grain bigarade

**SES VERTUS :** apaisant, il vient efficacement à bout de l'énerverment et des maux de tête.

**COMMENT L'UTILISER :** sur un mouchoir ou dans un diffuseur d'huile essentielle, déposez 2 à 3 gouttes et respirez-en le parfum 10 minutes par demi-heure.



## En massage : sauge sclarée

**SES VERTUS :** cette huile essentielle aux vertus antispasmodiques vient à bout des maux de ventre et de dos et nous aide même à garder une humeur égale.

**LES CONTRE-INDICATIONS :** à éviter en cas d'antécédent de cancer du sein. On la remplace dans ce cas par l'huile essentielle de petit grain bigarade, extraite du fruit du bigaradier, apaisante et analgésique.

**COMMENT L'UTILISER :** en fonction de votre douleur, diluez entre 5 et 10 gouttes dans une dizaine de gouttes d'huile végétale de macadamia ou d'amande douce. Appliquez sur votre ventre et le bas du dos en effectuant des mouvements circulaires jusqu'à pénétration complète. À recommencer 3 fois par jour.

## Précautions d'emploi des huiles essentielles

- Ne pas avaler les huiles essentielles pures car elles peuvent irriter le tube digestif.
- Ne pas les appliquer pures sur la peau et les muqueuses.
- Suivre scrupuleusement la posologie, la fréquence d'application ou de prise et la durée d'utilisation conseillée par le thérapeute ou le pharmacien.
- Attention aux peaux sensibles, réaliser un test cutané en appliquant quelques gouttes d'huile essentielle dans le pli de votre coude. En cas de rougeurs, nettoyer avec un savon doux et appliquer une huile d'amande douce pour apaiser la peau. Faire attention aux huiles essentielles d'agrumes, elles peuvent causer des irritations si on s'expose au soleil dans les 24 heures après l'application.
- Se laver soigneusement les mains après chaque manipulation.
- Éviter de mettre les yeux, le nez ou les oreilles en contact direct ou indirect avec une l'huile essentielle. Si le cas se présentait, rincer à l'aide de compresses imbibées d'huile végétale.
- Conserver les huiles essentielles hors de portée des enfants.
- Attention aux animaux de compagnie et surtout le chat, les huiles essentielles en général peuvent leur être fatales.
- En cas de pathologie lourde et/ou de traitement récurrent, consultez un professionnel de la santé avant l'utilisation de toute huile essentielle.



## En compresse : camomille romaine

**SES VERTUS :** ses propriétés anesthésiques soulagent nos douleurs menstruelles. Et parce qu'elle possède des vertus tranquillisantes, elle régule notre humeur.

**COMMENT L'UTILISER :** déposez 5 gouttes sur une compresse stérile et appliquez-la sur votre ventre pendant 20 minutes.



## Par voie interne : basilic tropical

**SES VERTUS :** antispasmodique, cette huile essentielle est particulièrement indiquée en cas de fortes douleurs abdominales qu'elle calme vite et bien.

**LES CONTRE-INDICATIONS :** en raison de ses propriétés sédatives, mieux vaut éviter de l'utiliser en journée (risque de somnolence). Réservez-la au soir, elle vous aidera à bien dormir.

**COMMENT L'UTILISER :** deux gouttes versées dans une cuillerée à café de miel. À avaler 2 fois par jour, par exemple en rentrant du travail puis avant le coucher.



# LES VERTUS DES HUILES ESSENTIELLES

**H. E. de l'aneth** : apaisante, anti-stress, tonifiante. Indication : stress, insomnie, fatigue, dépression.

**H. E. d'estragon** : anti-inflammatoire, antispasmodique, tonifiante. Indication : maux d'estomac, douleurs musculaires.

**H. E. d'origan** : antiseptique, antispasmodique. Indication : affections respiratoires, fatigue, douleurs musculaires.

**H. E. de basilic** : anti-stress, antispasmodique. Indication : stress, fatigue, dépression, maux d'estomac.

**H. E. de bergamote** : antiseptique, cicatrisant. Indication : acné, maux

d'estomac, affections respiratoires.

**H. E. de cannelle** : antiseptique, aphrodisiaque, tonifiante. Indication : maux d'estomac.

**H. E. de céleri** : aphrodisiaque, antispasmodique, tonifiante. Indication : taches brunes, maux d'estomac.

**H. E. de citron** : antiseptique, cicatrisante, anti-inflammatoire. Indication : rhumatisme, douleurs musculaires, maux d'estomac, acné, peau grasse.

**H. E. de coriandre** : aphrodisiaque, anti-stress, antispasmodique. Indication : maux d'estomac, insomnie, fatigue,

rhumatisme, anxiété, stress.

**H. E. de cumin** : énergisante, antispasmodique. Indication : maux d'estomac, anxiété, fatigue, rhumatisme, insomnie.

**H. E. de fenouil** : antispasmodique. Indication : maux d'estomac, affections respiratoires, cellulite.

**H. E. de girofle** : antiseptique, cicatrisante, tonifiante. Indication : affections respiratoires, herpès.

**H. E. de lavande** : apaisante, cicatrisante, antiseptique, anti-stress, antispasmodique. Indication : stress, anxiété, fatigue, insomnie, dépression, brûlures, piquûres d'insectes.

**H. E. de mélisse** : anti-stress, antispasmodique, calmante, anti-inflammatoire. Indication : insomnie, maux d'estomac, herpès, anxiété.

**H. E. de romarin** : antiseptique, cicatrisante, tonifiante. Indication : affections respiratoires, dépression, fatigue, acné, varices.

**H. E. de rose** : hydratante, antiseptique, cicatrisante, anti-ride. Indication : maux d'estomac.

**H. E. de thym** : antiseptique, antispasmodique, tonifiante. Indication : eczéma, acné, affections respiratoires, fatigue.



**6 remèdes de grand-mère  
pour soigner la gastro**



**8 raisons de boire de l'eau  
citronnée le matin à jeun**



## 6 remèdes de grand-mère pour soigner la gastro



### 1. Le bouillon de légumes

Pour le repas, préparez-vous un bouillon de légumes et ajoutez-y une demi-cuillère à café de vinaigre de cidre. Cette préparation vous permettra de détruire les bactéries responsables des troubles digestifs.

### 2. Le lait de soja

Pour faire cesser la diarrhée, faites bouillir l'équivalent d'une tasse de lait de soja dans lequel vous ajouterez une pincée de cummin, une pincée d'anis vert et une pincée de fenouil.

### 3. Le miel et la menthe

Pour combattre les vomissements, avalez une cuillère de miel dans laquelle vous ajouterez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe.

### 4. L'infusion de camomille

Pour faire passer les crampes abdominales, trempez une serviette dans une infusion de camomille puis appliquez-la sur le ventre. Mettez-vous ensuite au chaud sous la couette.

### 5. Coca – Bananes

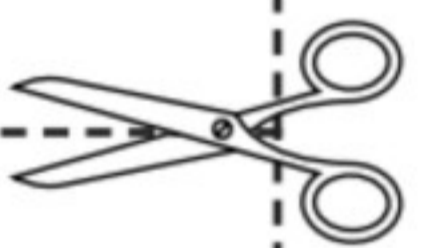
Buvez 1 litre de coca-cola après en avoir retiré les bulles et mangez 2 bananes. Les maux de ventre et vomissements devraient ainsi cesser.

### 6. L'eau de cuisson du riz

Buvez l'eau de cuisson du riz, puis mangez le riz.

Fièvre, vomissements, diarrhées : c'est la gastro qui s'installe. Pour la combattre, voici 6 remèdes de choc qui vous permettront de retrouver un état normal entre 24 et 48 heures.

Avant de tester l'un de ces remèdes, n'oubliez pas le principal : vous reposer ! Sans cela, la guérison ne pourra qu'être retardée. Pensez également à aérer les pièces.



## 8 raisons de boire de l'eau citronnée le matin à jeun



### Il stimule le système immunitaire

Riches en vitamine C, le citron aide notamment à combattre le rhume et améliore l'absorption du fer. Riche en potassium, il permet également d'éveiller le cerveau et le système nerveux.

### Il équilibre le taux de pH dans le sang

Permet de réguler le taux de pH dans le sang puisqu'il élimine la totalité de l'acidité contenue dans le corps.

### Agit comme cicatrisant

L'acide ascorbique contenu dans le citron permet de guérir les cicatrices et blessures. Il préserve les os, les tissus connectifs et le cartilage.

### Il donne une bonne haleine

Il rafraîchit l'haleine et soulage les douleurs dentaires et la gingivite.

### Il hydrate le système lymphatique

Le citron contribue au bon fonctionnement du système immunologique en l'hydratant et en complétant par des fluides dont le corps manque.

### Il a un pouvoir diurétique

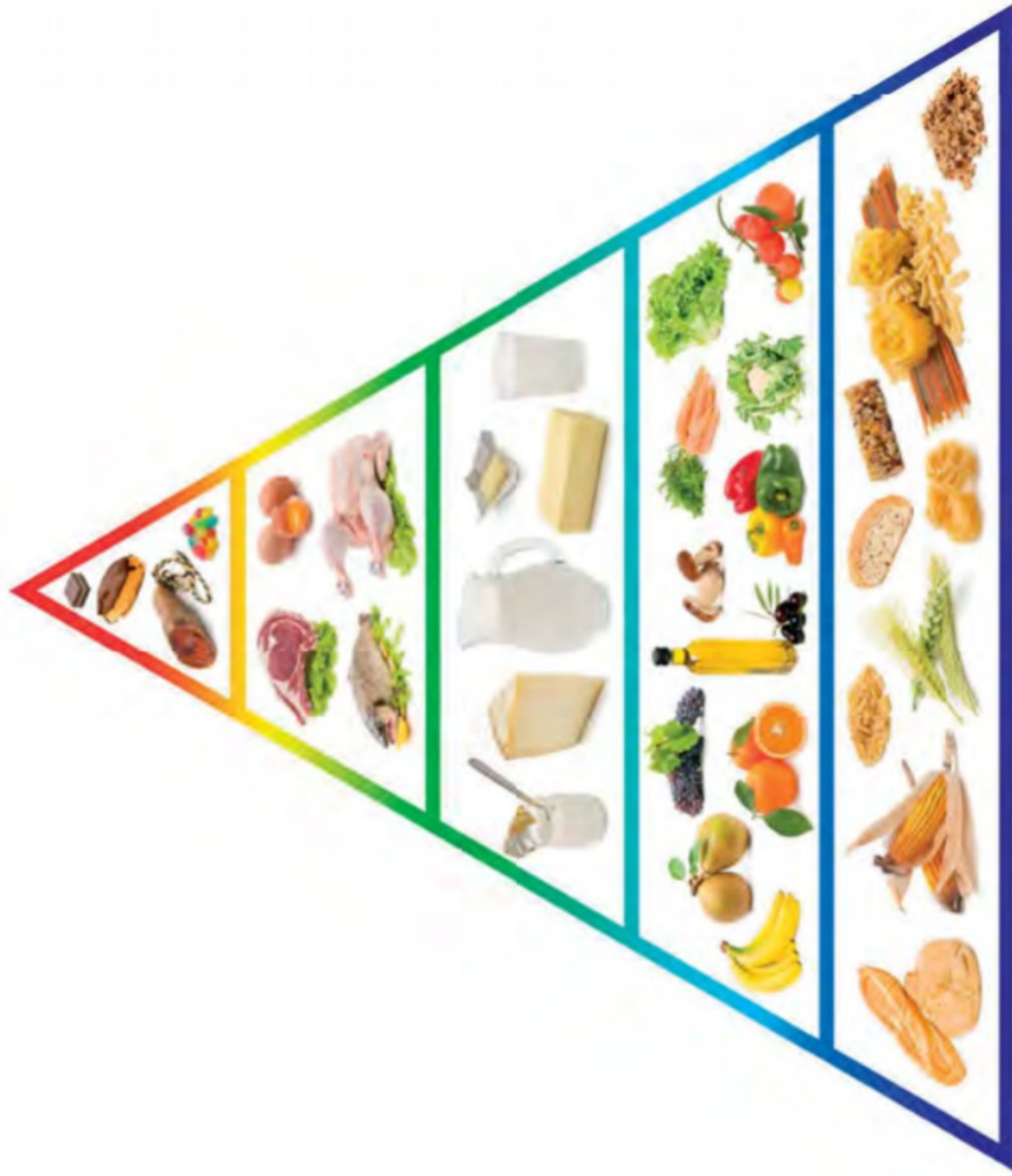
Le citron permet d'éliminer plus rapidement les toxines et laisse le conduit urinaire sain et détaché.

### Il donne de l'énergie

Son odeur et son arôme jouent un rôle important puisqu'ils laissent place à la bonne humeur et font éloigner l'anxiété.

Les propriétés antibactériennes et antivirales du citron en font un excellent agrume pour commencer la journée.

# La pyramide alimentaire



# Apports caloriques des aliments (1)

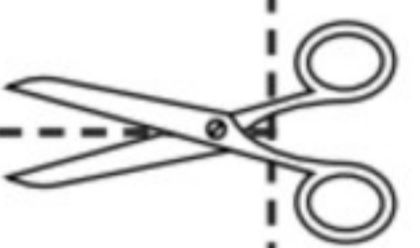
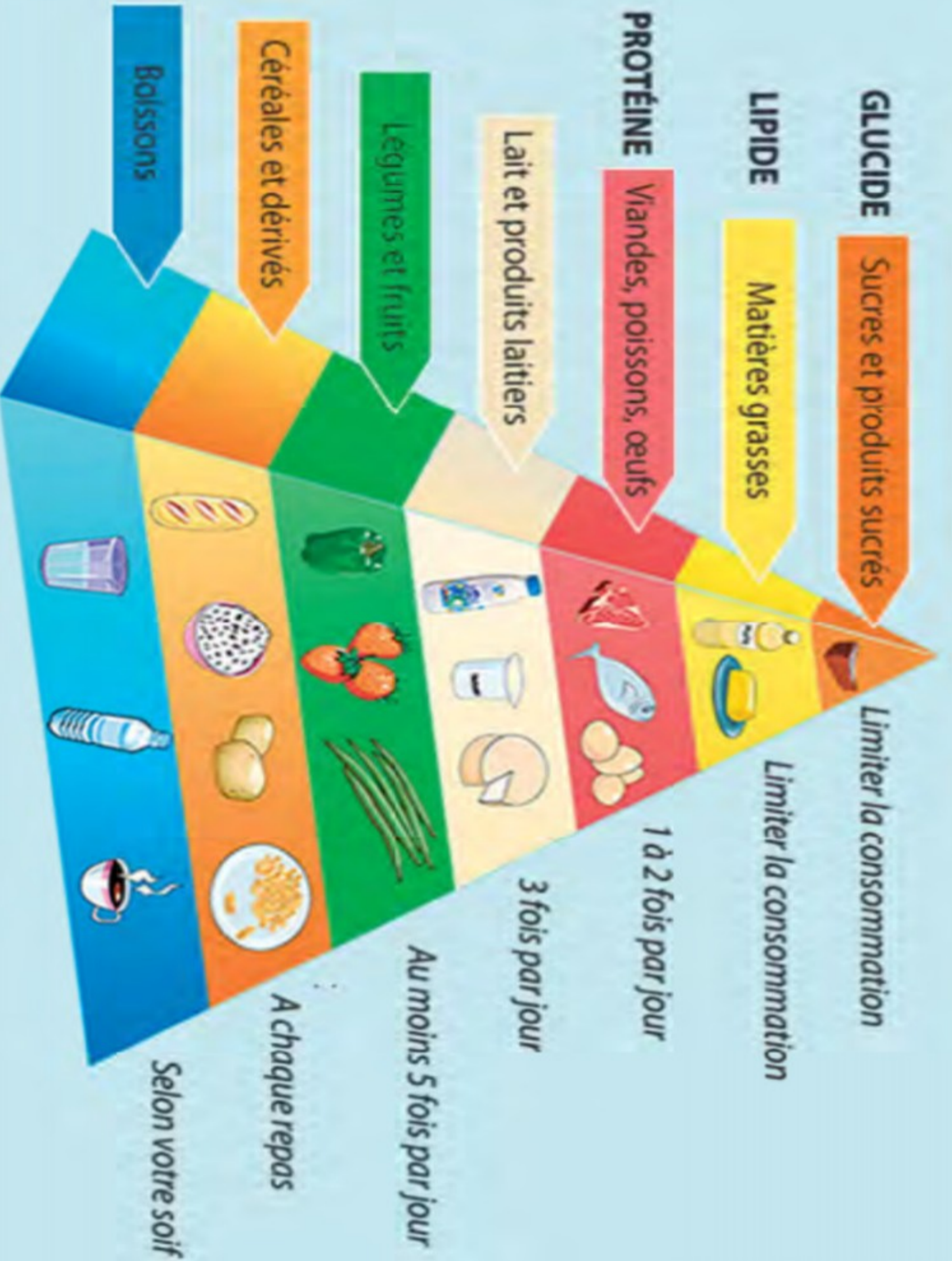


# La pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire a pour objectif de donner des recommandations nutritionnelles pour une alimentation équilibrée des adultes en bonne santé. Elle permet de visualiser les différents groupes alimentaires, regroupant les aliments en fonction de leurs nutriments dominants.

## Comment lire la pyramide :

Les aliments placés au sommet doivent être consommés en plus petite quantité (grasses et produits sucrés). Et ceux placés vers la base, avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité (céréales sous toutes leurs formes : pain, céréales en grains, riz, pâtes alimentaires, etc., puis les fruits et légumes).



# Apports caloriques des aliments (1)

NOM DE L'ALIMENT	CaloriesProtéines Glucides Lipides (100 gr)				
<b>VIANDES</b>					
Andouillette	234	18.0	0.1	18.0	0.0
Araignée de boeuf	205	19.3	0.0	14,21	0.0
Boeuf haché	210	15.0	15.0	10.0	0.0
Collier de mouton	248	25.0	0.0	16.5	NC
Confit de canard	330	19.5	0.0	28.0	NC
Cordon-bleu	209	15.0	17.0	9.0	NC
Côte de boeuf	261	18.0	0.0	21.0	NC
Côte de porc	247	28.0	0.0	15.0	NC
Côtes d'agneau	208	15.0	0.0	16.5	NC
Entrecôte de boeuf	203	24.3	0.0	11.8	0.0
Gésiers confits	202	24.0	0.2	11.7	0.0
Gigot d'agneau	216	18.0	0.0	16.0	0.0
Lardons	287	17.0	0.8	24.0	0.0
Langue de boeuf	261	26.0	0.0	17.5	0.0
Merguez	279	13.0	0.5	25.0	NC
Mouton gigot	248	17.0	0.0	20.0	NC
Paleron (boeuf)	216	18.0	0.0	16.0	0.0
Saucisse de Toulouse	278	15.0	0.6	24.0	0.0
Steak haché 10 % M.G.	212	24.2	0.0	12.8	0.0
<b>POISSONS</b>					
Saumon	208	20.0	0.0	13.0	0.0
Oufs de lump	225	25.0	2.0	13.0	0.0
Thon à l'huile	241	23.1	0.5	16.3	0.0

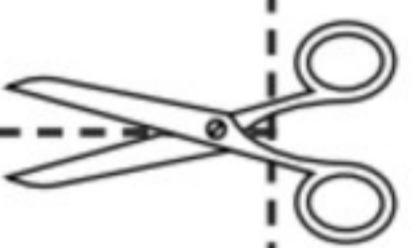
## Apports caloriques des aliments (2)



## Apports caloriques des aliments (3)



## Apports caloriques des aliments (2)



NOM DE L'ALIMENT	Fibres	Calories (100 gr)	Indice glycémique	Protéines	Glucides	Lipides
<b>PÂTES/RIZ/LÉGUMINEUX</b>						
Baguette	265	70	8.0	56.0	1.0	3.5
Coquillettes	349	55	12.0	72.0	1.5	NC
Lasagne (pâte)	349	55	12.0	72.0	1.5	2.4
Lentilles corail	249	30	19.2	40.8	1.0	8.8
Pain au son	226	NC	9.5	44.5	1.2	NC
Pain complet	229	65	9.0	44.2	1.8	8.8
Pâtes	205	55	11.2	9.8	13.5	2.6
Pain au chocolat	278	65	5.0	33.0	14.0	NC
Pâte à pizza	267	NC	7.0	44.0	7.0	NC
Penne rigate	349	55	12.0	72.0	1.5	NC
Ravioles	292	70	13.0	33.0	12.0	NC
Ravioles frais	288	70	11.0	46.2	6.6	0.0
Riz	230	70	5.0	51.0	0.7	1.0
Son d'avoine	283	15	13.0	51.0	3.0	15.0
Tagliatelle	349	55	12.0	72.0	1.5	NC
<b>APÉRITIFS/ALCOOL</b>						
Armagnac	280	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Calvados	280	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Chartreuse	223	NC	0.0	4.0	0.0	NC
Cointreau	280	0	0.0	0.0	0.0	NC
Cognac	280	NC	0.0	0.0	0.0	NC
Gin	245	0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vin blanc	82	2.6	0.1	2.6	0.0	0.0
Vin rouge	85	2.6	0.1	0.0	0.0	0.0

## Apports caloriques des aliments (3)

NOM DE L'ALIMENT	Fibres	Calories (100 gr)	Protéines	Glucides	Lipides
<b>DESSERT</b>					
Crème brûlée	246	2.4	24.3	15.5	NC
Charlotte chocolat	236	6.0	35.0	8.0	NC
Éclair au chocolat	264	6.0	24.0	16.0	1.2
Glace chocolat blanc	206	2.0	26.2	10.4	NC
Glace nougat	211	4.5	23.5	11.0	NC
Gâteau de Savoie	281	7.7	52.4	4.6	0.8
Marron glacé	245	13.3	48.1	0.0	NC
Tiramisu	260	6.0	32.0	12.0	7.5
Truffe au chocolat	287	4.2	42.1	11.4	3.5
<b>FROMAGES</b>					
Brie	329	20.5	0.0	27.5	NC
Camembert	282	21.0	0.0	22.0	0.0
Chèvre	273	20.0	1.2	21.0	0.0
Saint-marcellin	245	13.8	2.6	20.0	0.0
Feta	261	17.0	1.0	21.0	0.0
Gouda	341	24.0	2.0	26.4	NC
Kiri crème	332	9.0	2.0	32.0	NC
Mont d'Or	287	20.0	0.0	23.0	0.0
Mozzarella	286	20.0	2.0	22.0	0.0
Munster	320	21.0	5.0	24.0	NC
Saint-paulin	292	22.5	0.0	22.5	0.0
Vache qui rit	275	11.0	6.0	23.0	NC

le quotidien **des**  
**seniors**

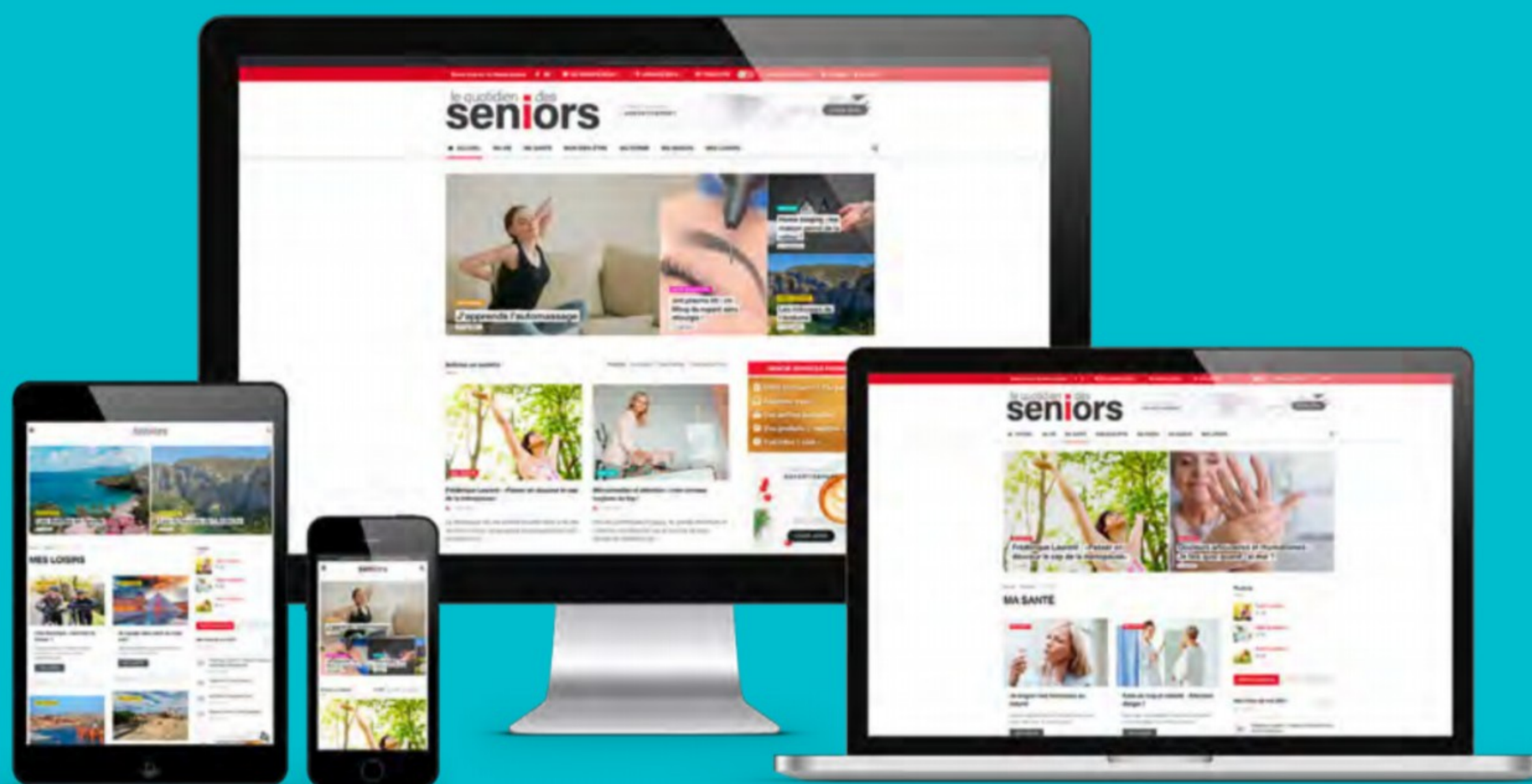
**Le plus  
bel âge  
de la vie!**



**La 1ère plateforme  
d'informations,  
de conseils & de services  
des plus de 50 ans**

**La 1ère communauté  
des seniors, en ligne  
& sur les réseaux**

**MA VIE - MA SANTÉ - MON BIEN-ÊTRE - MA FORME - MA MAISON - MES LOISIRS - MON TRAVAIL**



**Lafont  
presse**

**Retrouvez toutes vos actualités sur**

**lequotidiendesseniors.fr**

**UN SITE DU GROUPE LAFONT PRESSE ÉGALEMENT SUR MOBILES, TABLETTES, FACEBOOK & INSTAGRAM**

# Le bricolage au féminin

*Les hommes n'ont plus le monopole du marteau. Les bricoleuses sont de plus en plus nombreuses, et les outils se font plus légers et girly pour s'adapter aux besoins des femmes. Zoom sur une tendance qui dure.*

*« Mon chéri, passe-moi le tournevis. Non pas le plat, le cruciforme ». Les plus machos esquisseront un sourire à l'idée qu'une femme puisse connaître la différence entre deux tournevis. Et pourtant, l'époque est définitivement celle du bricolage au féminin. En 2006 déjà, 95 % des femmes affirmaient pratiquer au moins une activité de bricolage\*. Et la tendance se confirme.*



Le bricolage est un peu le dernier bastion à conquérir par les femmes » explique Marie Davideau, créatrice de Lilibricole, des cours de bricolage destinés aux filles. Après le bulletin de vote, les femmes revendiquent le droit à la perceuse. Traditions séculaires et gêne sociale les empêchaient jusqu'alors de posséder une boîte à outils, mais heureusement, les mentalités évoluent, et les femmes envahissent les rayons

quincaillerie des magasins de bricolage.

## **Bricoler à la place de l'homme**

L'essor des travaux manuels et autres loisirs créatifs y serait-il pour quelque chose ? Pas vraiment, selon Marie Davideau : « Les femmes qui participent à nos cours ne sont pas souvent des manuelles ». Elles ne s'y inscrivent pas pour autant par nécessité, mais par réelle

envie de se débrouiller seule, et de participer activement à l'aménagement de leur cocon. Néanmoins, la tendance trouve son origine plus dans la compensation d'un manque que dans une subite passion pour la plomberie. 42 % des femmes interrogées affirment être obligées de bricoler car elles sont seules à le faire à la maison, et 76 % soutiennent que c'est plus simple et plus rapide que de demander l'aide d'un proche... comprenez, d'un

homme !

« L'homme qui ne sait pas bricoler va improviser, voire forcer pour que ça fonctionne analyse Marie Davideau. La femme, elle, a une sorte d'appréhension, et ne se lance pas tant qu'elle ne sait pas faire. » Or, traditionnellement, les papas n'apprennent pas à leurs filles comment planter un clou... D'où un succès impressionnant des cours de bricolage, une réelle tendance appréciée de la gent féminine.



# Des outils adaptés... ou pas



**I**l y a quelques années encore, peu d'éléments étaient adaptés aux bricoleuses. Des outils lourds et encombrants, et des maris pas très patients finissaient de décourager les plus acharnées. « Nos clientes nous racontent que, lorsqu'un homme leur explique comment poser une étagère ou un lé de papier peint, ce n'est pas un moment très agréable » souligne Marie Davideau.

A l'écoute des 76 % de femmes qui se disent intéressées par des outils spécialement développés pour elles\*,

les grandes marques de matériel de bricolage ont changé de cap. « Les bricoleuses recherchent avant tout des accessoires performants et pratiques, surtout des outils sans fil », affirme Marie Davideau.

En réponse, les marques ont toutes développé dans les dix dernières années des outils toujours plus maniables, plus design, mais surtout plus légers. L'entrée des femmes dans le monde du bricolage a donc un impact plutôt positif pour le dos de tous les bricoleurs !



**LA FEMME  
MODERNE**

L'original au féminin

**OFFRE DÉCOUVERTE**

Les **2 Pulls** **29** €  
**Mérimos** **75**

au lieu de ~~119€~~

- Belle maille mérinos fine et isolante
- Entretien facile en machine
- Finitions soignées avec emmanchures diminuées
- 2 coloris assortis : marine et framboise

50% laine mérinos, 50% acrylique,  
poignets bords-côtés, base droite  
tubulaire.

4 TAILLES  
38 ▶  
52



**LIVRAISON GRATUITE AVEC LE CODE PRIVILÈGE F2419**

[lafemmemoderne.fr/merinos321](http://lafemmemoderne.fr/merinos321)

Indiquez votre code F2419 dans le panier

Par téléphone : 7 jours sur 7 de 8h à 20h

0 892 680 165 Service 0,40 € / min + prix appel

RCS Paris B 410 714 885

✉ À retourner sous enveloppe affranchie à : La Femme Moderne - Offre Mérinos - BP 10884 - 27008 Evreux Cedex

**F2419 - P3480**

**MERCI** de m'envoyer mes 2 Pulls (1 lot par foyer) au prix de 29,75 € au lieu de ~~119€~~.

**Les frais de port de 7,95 € me sont offerts.**

Je choisis ma taille :  38/40 (0237812)  46/48 (0237814)  
 42/44 (0237813)  50/52 (0237815)

Ci-joint mon règlement total de 29,75 € seulement par :

- Chèque à l'ordre de **LA FEMME MODERNE**  
 Carte bancaire (Carte Bleue, Visa, Eurocard-Mastercard)

N°: \_\_\_\_\_

Date de validité : \_\_\_\_\_ Cryptogramme au dos de ma carte : \_\_\_\_\_ (indispensable)

**Cette offre ne m'engage à rien d'autre.** Valable pour la France métropolitaine et Monaco, dans la limite des stocks disponibles, offre valable 1 mois. Expédition sous 6 jours.

Mme/M. : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Pour mieux vous servir :**

Téléphone : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Date :

Signature  
obligatoire :

Conformément à la loi «informatique et libertés» et au Règlement européen du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres entreprises. Si vous ne le souhaitez pas, il vous suffit de nous écrire à La Femme Moderne - Service clientèle - 94971 Créteil Cedex 9, en nous indiquant vos nom, prénom, adresse et numéro de client. Vos données peuvent être communiquées à un tiers concerné dans le cadre d'un changement de contrôle, de fusion, de cession de fonds de commerce ou d'apport partiel d'actifs de Reder SAS. Les 2 pulls sont de même taille et ne peuvent être vendus séparément. Prix unitaire de chaque pull : 59,50 €.

**Je répare une surface  
métallique rouillée ou trouée**



**Je répare un gros  
enfouissement sur un portail**

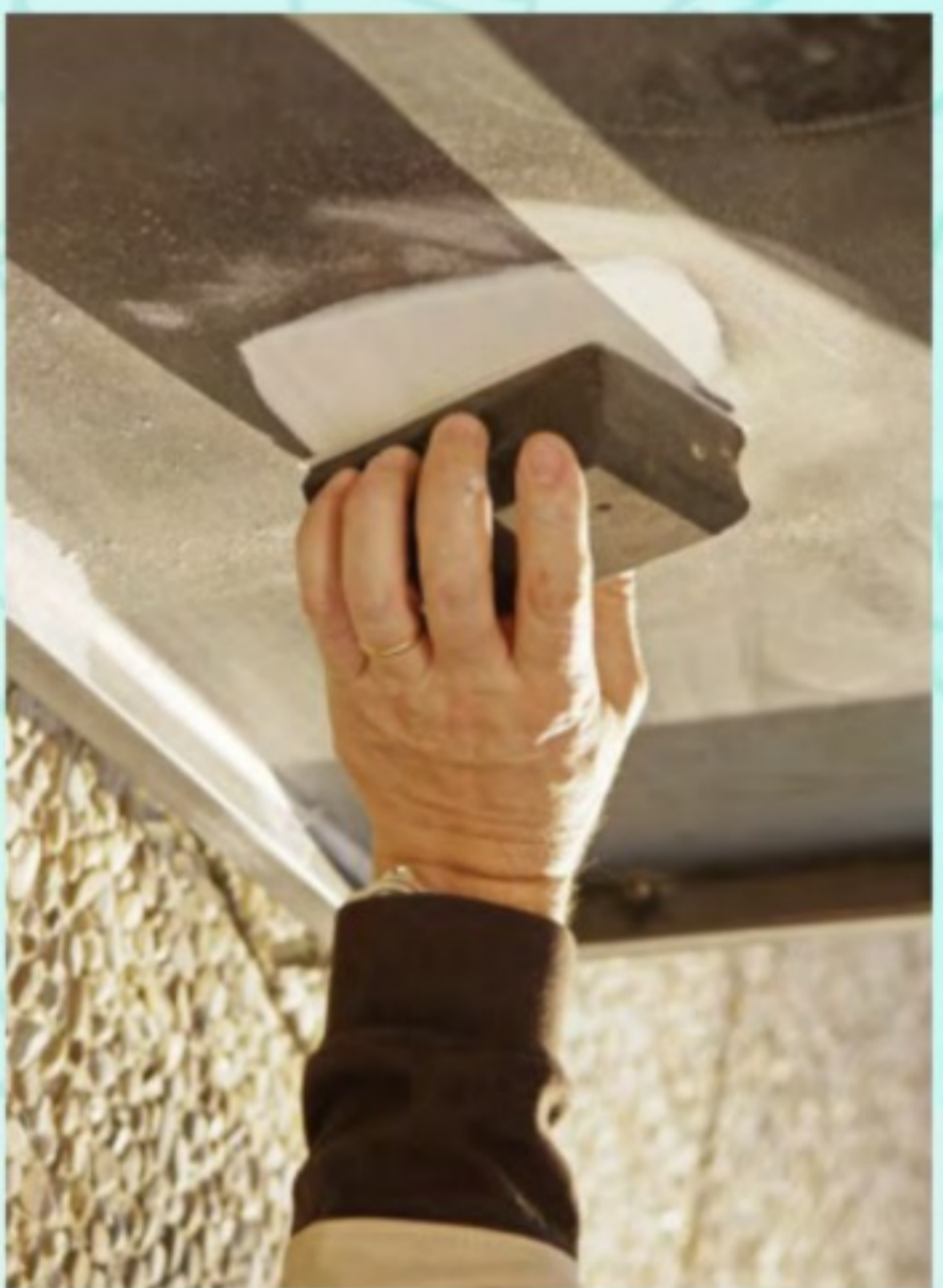


## Je répare un gros enfoncement sur un portail



### Étape 1

Je ponce les parties rouillées à l'aide de papier de verre grain n°80. Si la surface à réparer est importante, j'utilise une ponceuse. Ensuite je dépolissois et dégraisse à l'aide d'acétone.



### Étape 2

Dans un contenant plastique ou le couvercle de la boîte de mastic Répar'métal, je dose l'équivalent d'un grain de café de durcisseur pour 1 grosse cuillère à soupe de mastic. Je mélange bien. Je procède par petites quantités et petits mélanges. Le mélange sèche rapidement. Vous disposez d'environ 10 à 15 minutes avant le durcissement en fonction de la température ambiante. Le froid retarde le durcissement.



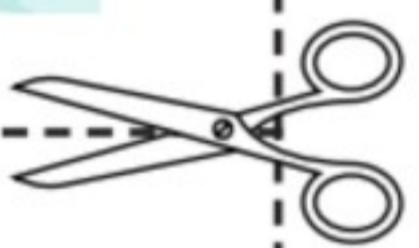
### Étape 3

Je laisse sécher. J'applique en fines couches jusqu'à obtention d'une surface bien lisse. Je laisse sécher et ponce entre chaque application.



### Étape 4

J'applique l'enduit de finition métal Sintofer pour protéger de la rouille et obtenir une surface bien lisse avant de mettre en peinture. Je peux coller une rosace sur la partie bombée à l'aide du mélange mastic et durcisseur pour terminer complètement ma réparation.



## Je répare une surface métallique rouillée ou trouée



### Étape 1

Je prépare le support. Je ponce les parties rouillées à l'aide de papier de verre grain n°80. Ensuite, je dépolissois et dégraisse à l'aide d'acétone. N'oubliez surtout pas cette étape sinon la résine n'adhèrera pas au support.



### Étape 3

J'égalise la surface. J'utilise un mastic Sintofer. Répar'métal standard ou armé (si l'épaisseur à égaliser est profonde). Pour le mélange des composants, je me réfère aux indications mentionnées sur l'emballage du produit.



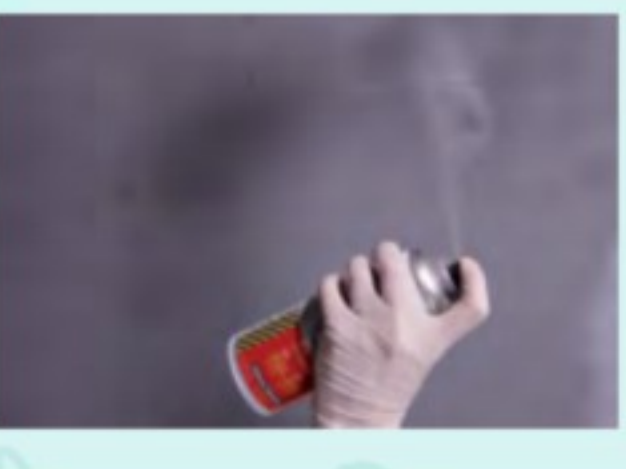
### Étape 2

Je bouche le trou avec le tissu de réparation. Je découpe le tissu, à l'aide de ciseaux, un peu plus grand que la partie à réparer, j'effiloche les bords du tissu. Dans le récipient plastique, je verse l'équivalent d'un verre à moutarde de résine polyester (voir encadré ci-dessous) pour 1/2 cuillère à café de catalyseur. Je mélange bien. J'applique le mélange directement sur le support et ce sur toute la surface qui a été préalablement nettoyée. Je pose le tissu sur la partie « résinée » et je tapote avec le pinceau chargé de résine. Le tissu doit être bien imprégné de résine jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Je laisse sécher 60 minutes. En séchant, la réparation chauffe.



### Étape 4

Je renouvelle si nécessaire. J'applique en fines couches jusqu'à obtention d'une surface bien lisse. Je laisse sécher et ponce entre chaque application. Étape 5 : Je protège et décoore. J'applique l'enduit de finition métal Sintofer pour protéger de la rouille (suivre le mode d'emploi indiqué sur l'emballage). Enfin, je mets en peinture avec un aérosol de la gamme Sintopeinture.



**Nettoyant au pin  
pour le carrelage**



**Éloigner les araignées  
de votre maison**



# Nettoyant au pin pour le carrelage



## Comment nettoyer un carrelage ?

Pour que votre carrelage retrouve toute sa brillance, découvrez cette recette de grand-mère. Ce nettoyant naturel laissera une odeur de fraîcheur dans toute votre maison.

- 1 Mettez le savon de Marseille dans votre seau.
- 2 Ajoutez-y l'huile essentielle de pin.
- 3 Versez ensuite l'eau chaude.
- 4 Mélangez.
- 5 Lavez votre carrelage avec ce nettoyant naturel.

## Conseils

Où trouver du savon de Marseille liquide ? On peut acheter du savon de Marseille dans les magasins bios, les grandes surfaces et sur internet.  
Où trouver l'huile essentielle de pin ? On peut trouver cette huile essentielle dans les magasins bios, les pharmacies et sur internet.

## Équipement

Une serpillière  
Un seau

# Éloigner les araignées de votre maison



**Vous avez peur des araignées ? Ou vous avez tout simplement envie qu'elles s'éloignent de votre maison ? Optez pour des répulsifs naturels avec ces astuces de grand-mère.**

## La pierre d'alun

Diluez 50 g de poudre d'alun dans 500 ml d'eau tiède. Mélangez et versez dans un vaporisateur de 500 ml. Vaporisez sur les endroits où les araignées sont susceptibles de passer.

## La lavande

Les araignées ont horreur de l'odeur de la lavande. Diffusez régulièrement dans chaque pièce de votre maison de l'huile essentielle de lavande. Vous pouvez aussi y mettre de jolis bouquets de lavande.

## Les marrons

Coupez les marrons en deux et disposez-les dans chaque coin de votre maison. Cette astuce de grand-mère est connue pour repousser les araignées.

## Les feuilles de tomates

Mettez des feuilles de tomates aux bords de vos fenêtres, portes... Les araignées seront repoussées par l'odeur. Pensez à changer les feuilles dès qu'elles sont trop sèches.

## La menthe

Placez quelques feuilles de menthe un peu partout dans votre maison. C'est encore l'odeur qui va agir contre les araignées.

## Les feuilles de châtaignier

Posez les feuilles sur les bords de vos fenêtres.

## Réparer un carrelage cassé



## Comment créer un un faux plafond



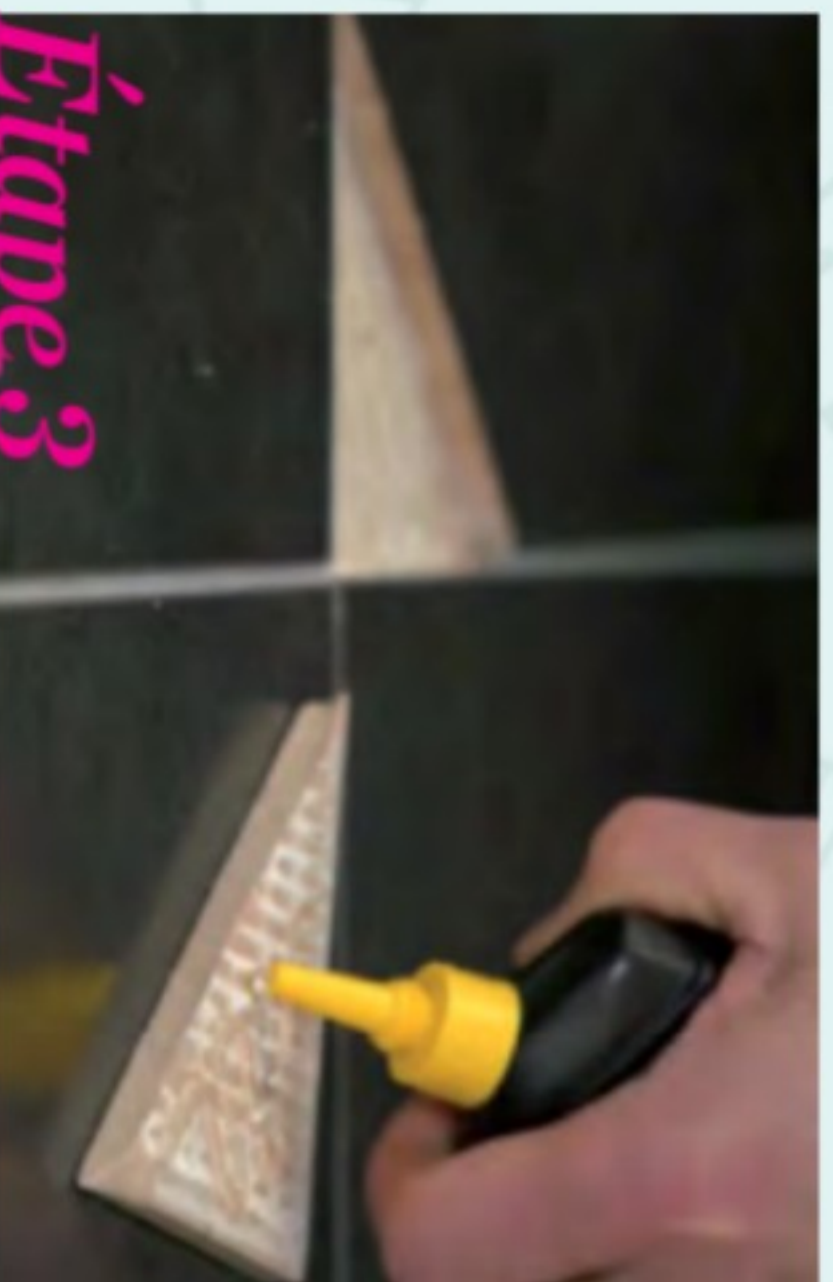
## Réparer un carrelage cassé



**Étape 1**  
Nettoyez toutes les pièces concernées en enlevant toute trace de ciment ou de poussière, à la fois sur le sol en carrelage et sur le dessous du carreau cassé.



**Étape 2**  
Pour plus d'adhérence, humidifiez légèrement le carreau de carrelage cassé à réparer et le sol avant d'appliquer le produit.



**Étape 3**  
Appliquez une grande quantité de colle multi-usages (ex. : Pattex 100 % Colle) en zigzag sur le carreau cassé pour garantir suffisamment d'adhérence.



**Étape 4**  
Maintenez un coin du carreau en position et alignez-le délicatement avec l'autre morceau du carreau. Maintenez le tout quelques secondes pour être sûr que le carreau de carrelage cassé à réparer est bien placé.



**Étape 5**  
Après avoir replacé le carreau, enlevez tout excédent de colle avec un chiffon humide avant que celle-ci ne sèche.

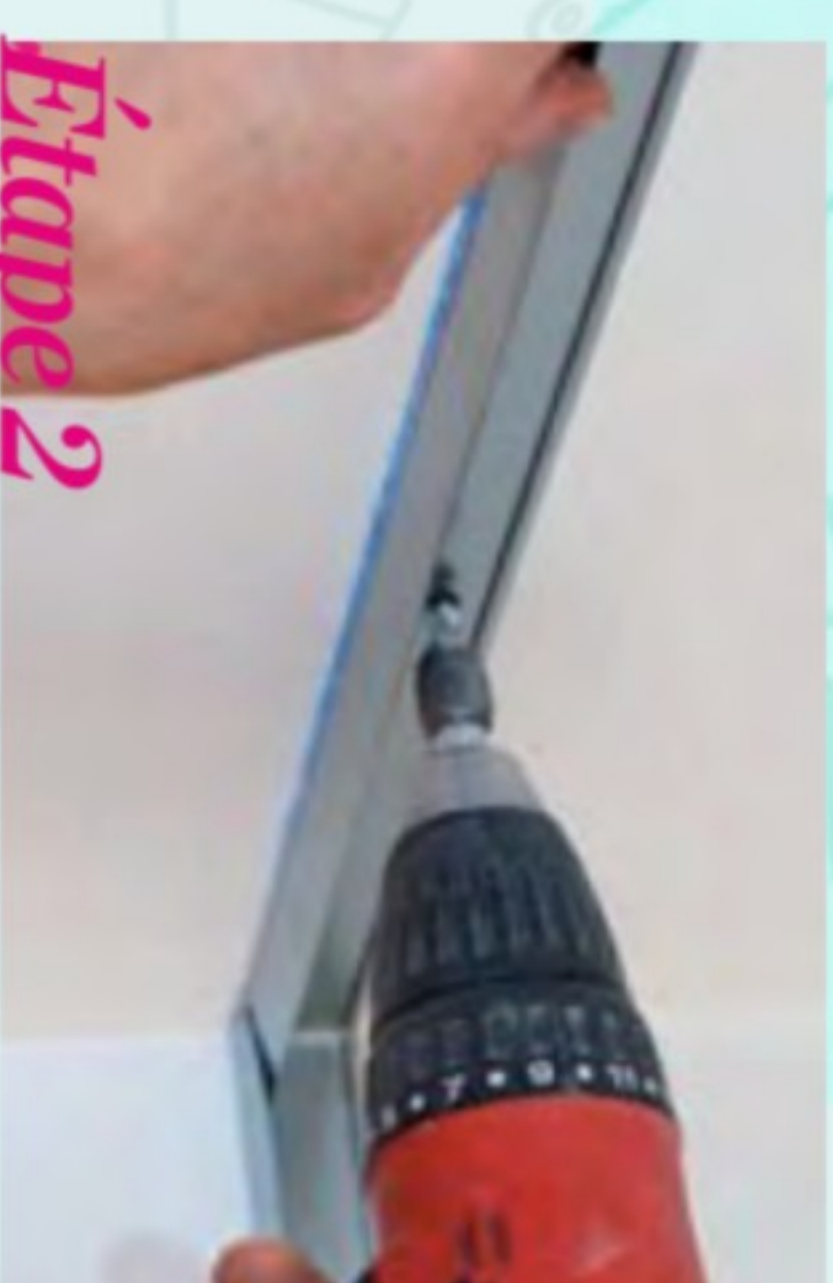


**Étape 6**  
Laissez sécher 24 heures et admirez le résultat. Votre réparation de carrelage cassé a fonctionné, votre carreau est réparé et vous pouvez vous remettre aux fourneaux !

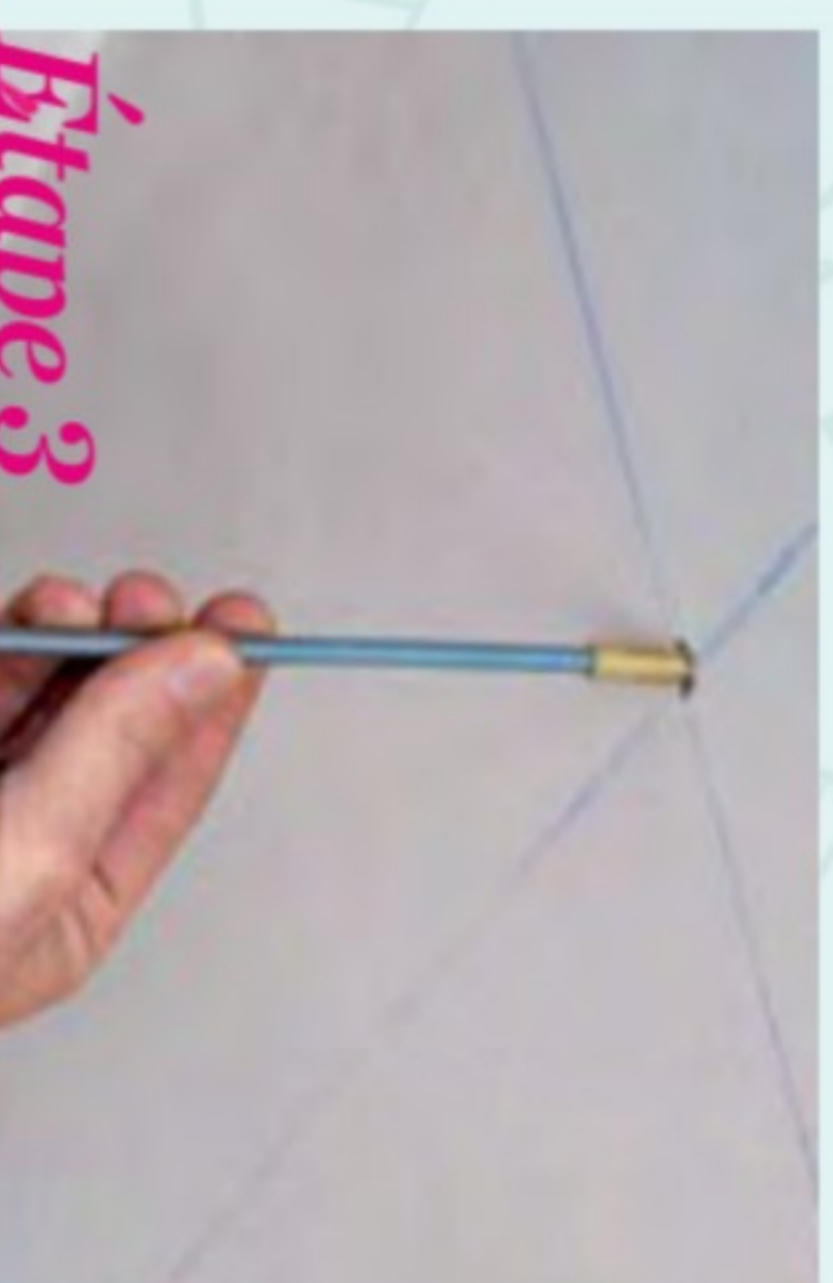
## Comment créer un faux plafond



**Étape 1**  
En fonction de la hauteur désirée pour le faux plafond, réglez la position du niveau laser puis tracez des repères aux points où le faisceau est projeté.



**Étape 2**  
Fixez les cornières le long du tracé sur le mur.



**Étape 3**  
Vissez un cavalier et une cheville sur chaque tige filetée. Puis insérez la tige dans le trou.



**Étape 4**  
Posez la fourrure sur la cornière à l'emplacement des repères.



**Étape 5**  
À l'aide de petites vis autoforeuses (TRPF), vissez chaque liaison fourrure/cornière pour solidariser l'ossature.



**Étape 6**  
Vissez également les plaques le long des murs sur les cornières périphériques.



**Réparer  
une commode**



**Bougies décoratives  
Faites les vous-même**



## Réparer une commode



**Étape 1**  
Poncez puis dépoussiérez.



**Étape 2**  
Stoppez le pourrissement du bois avec le Durcisseur bois pourri.



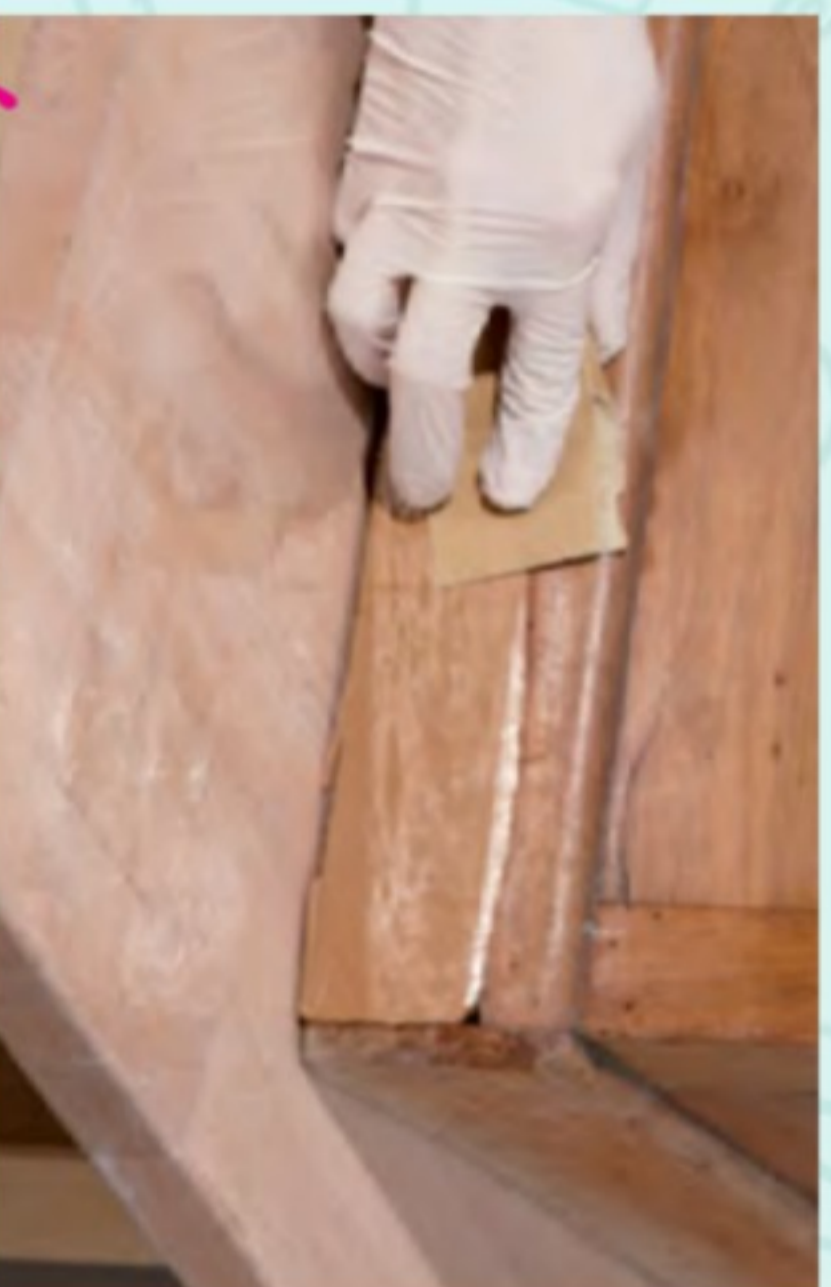
**Étape 3**  
Bouchez les petits trous à l'aide de mastic ou d'une pâte à bois Sinto.



**Étape 4**  
Posez le meuble du côté abîmé de manière à faciliter le travail de reconstitution de la partie manquante.



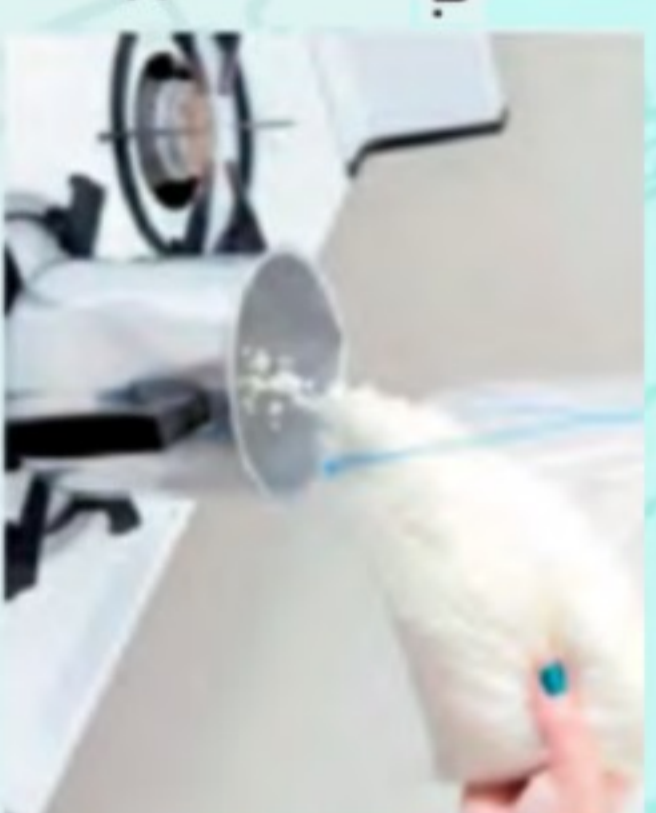
**Étape 5**  
Réalisez un coffrage à l'aide d'une plaque de PVC rigide.



**Étape 6**  
Retirez délicatement le coffrage puis poncez.

## Bougies décoratives Faites les vous-même

À l'origine utilisées comme source d'éclairage, les bougies sont aujourd'hui des objets de décoration. On peut en déposer dans chaque pièce de la maison. Parfumées, elles sont capables de créer des ambiances très évocatrices. Profitez des explications proposées pour réaliser vos propres bougies.



*Moules à bougies (en plastique, métal, verre, latex, etc.) Parfumés et colorants Mèche Cire, paraffine ou gel (pour notre projet, nous allons utiliser de la cire de soja.)*



**Étape 1**

Faites fondre la cire dans une vieille casserole ou un autre récipient en aluminium que vous dédiez à cette activité. Notez bien que la cire est difficile à nettoyer et peut rester attachée à la casserole. Si vous n'avez pas le récipient nécessaire utilisez la technique du bain-marie. Pour la cire de soja, la température qu'il faut atteindre est de 76 à 82 °C.



**Étape 2**

Vous pouvez placer la mèche dans une base métallique que vous allez ensuite attacher au fond du bougeoir à l'aide d'un ruban adhésif double face.



**Étape 3**

L'étape suivante consiste à verser la cire fondue dans le bougeoir, autour de la mèche.



**Étape 4**

Lorsque cela est possible démoulez la bougie. Vous pouvez également tapisser l'intérieur de votre moule de fleurs séchées, en les fixant à l'aide de paraffine.

Faire disparaître un trou  
dans un sol en béton...



Comment fabriquer de  
la cire pour le bois et le cuir



# Faire disparaître un trou dans un sol en béton...

Vous avez cassé une cloison dans votre maison et il vous faut combler un trou dans votre chape de béton ? Rien de compliqué.

En combinant la technique au couteau et le coup de tasseau, vous devez pouvoir obtenir un niveau à peu près constant.



## Étape 1

Réalisez un mélange à l'aide de plusieurs couleurs Sintopierre. Comparez-le au support à réparer et ajustez si nécessaire. Si on ne peut reproduire la bonne couleur, on peut toujours peindre par la suite.

## Étape 2

Pour la réparation présentée, du Sintopierre noir, gris et rouge ont été utilisés.

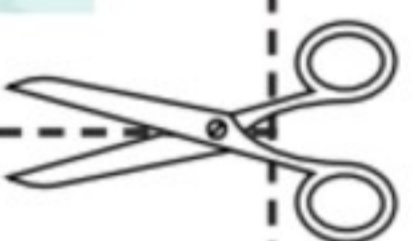


## Étape 3

Pour une fissure plus importante, un plâtoir est plus adéquate.

## Étape 4

Comblez le trou avec le mélange de Sintopierre. Laissez sécher 15 minutes.



# Comment fabriquer de la cire pour le bois et le cuir

Cette cire est idéale pour le bois, le cuir mais aussi pour protéger les métaux de la rouille. Appelée cire d'antiquaire, encaustique ou cire d'abeille, elle est ni plus ni moins le mélange de 2 (ou 3) ingrédients simples. Vous pouvez la réaliser plutôt liquide pour le traitement en profondeur ou pâteuse pour un traitement d'entretien et de surface. La texture varie en fonction du dosage.



Cire d'abeille  
Térébenthine  
Huile de Lin



## Étape 1

Préparez vos ingrédients et un contenant de type pot de confiture. Râpez la cire d'abeille à l'économme.

## Étape 2

Faites fondre la cire râpée au bain-marie. Lavez votre contenant à l'eau bouillante et essuyez-le.



## Étape 3

Versez votre mélange térébenthine + huile de lin. Incorporez la cire d'abeille fondue. Mélangez !

## Étape 4

Votre cire est prête, mais laissez la refroidir avant de vous en servir ! Si elle durcit trop après quelques heures détendez là un peu au bain-marie.

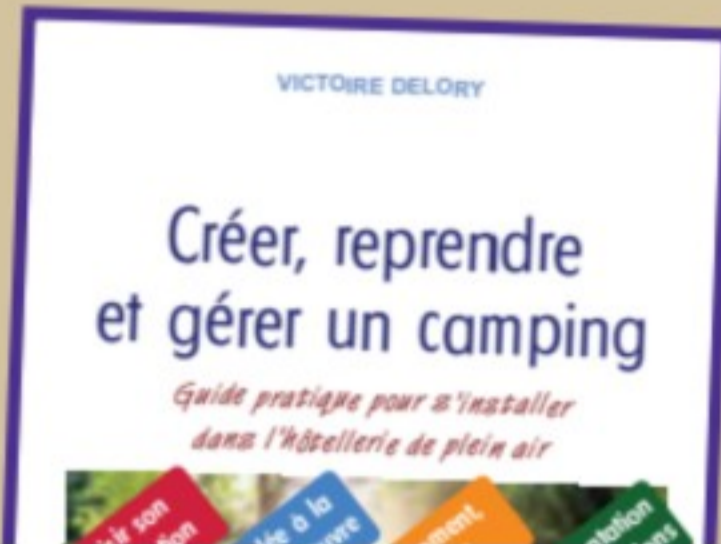
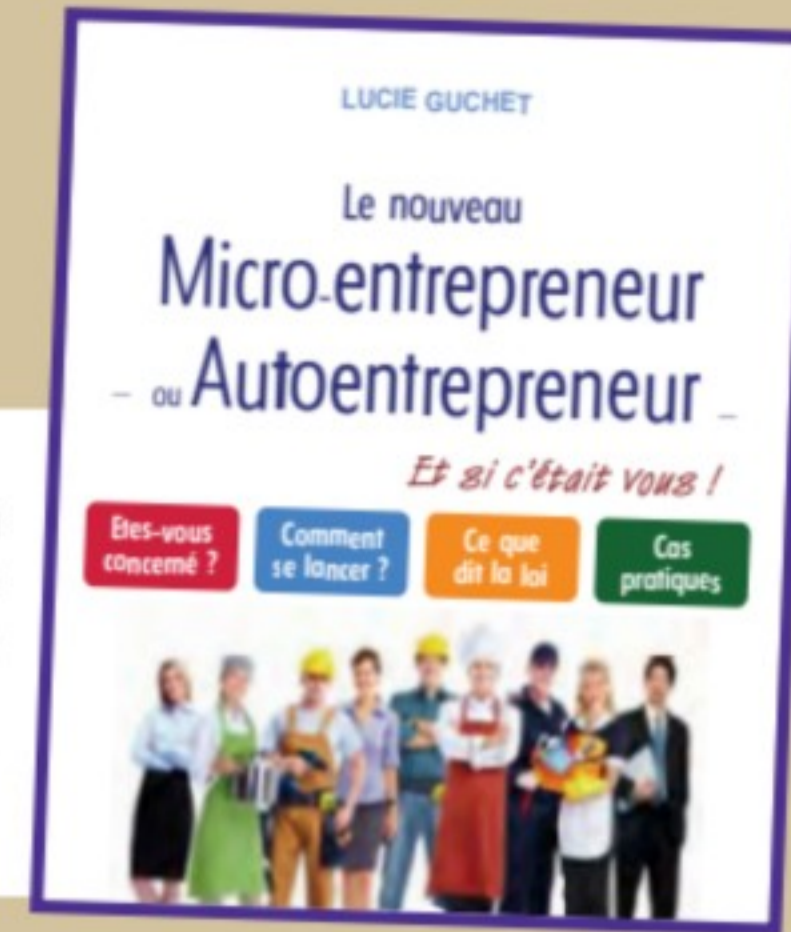


# Vous voulez créer votre activité !

## Retrouvez toutes les explications, formalités et conseils dans...

**N°609 — 16 € — 160 p. - Dim. 14 x 19 cm**

**Formalités, fonctionnement, cadres juridique, social et fiscal.** La micro-entreprise - ou autoentreprise, puisqu'il s'agit du même statut - séduit, chaque année, de plus en plus de Français, certains pour exercer leur activité principale, et d'autres, une activité complémentaire. Ce statut séduit notamment de par sa simplicité : gestion et comptabilité sont simplifiées à l'extrême et permettent ainsi, quel que soit son profil, de lancer une activité indépendante. Il est temps de se lancer ! - Une micro-entreprise : qui, quoi, comment ? - Un statut à part entière - Avantages à devenir auto-entrepreneur - Vos obligations - Combien ça coûte ? - Pour une activité de complément ? - Récapitulatif sur vos charges...



**N°640 — 30 €**

330 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Réglementations, création, reprise et gestion d'un camping réclament des connaissances spécifiques que ce guide pratique expose.



**N°612 — 33 €**

290 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Comment créer ou reprendre un hôtel ? Comment rechercher une opportunité ? Toutes les clés pour un bon départ et une bonne gestion



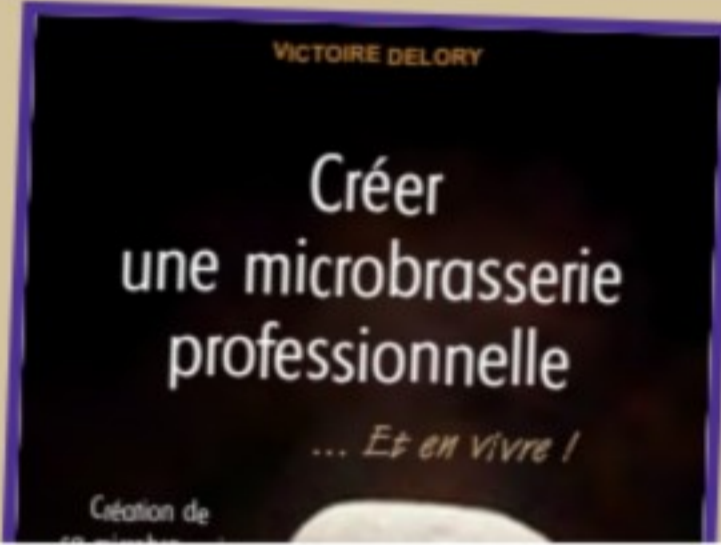
**N°654 — 25 €**

260 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Restaurateurs, boulangers, traiteurs... Créer son activité ou trouver un métier, voici toutes les éléments d'informations pour profiter des meilleures opportunités



**N°331 — 20,80 €**

160 p. - Dim. 14 x 19 cm  
Sont décrits : étude et diplôme, procédure d'accès à la profession, rémunération, conditions de travail et de carrière !



**N°633 — 23,50 €**

200 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Comment créer une microbrasserie : Réglementation - Préparer son projet. La fabrication de la bière. Vendre : les circuits de distribution...



**N°624 — 25 €**

330 p. - Dim. 15 x 21 cm  
70 métiers exercés au domicile des clients accessibles au plus grand nombre. Emplois, formations : toutes les pistes !



**N°646 — 25 €**

250 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Créer ou reprendre une entreprise Découvrir toutes les professions Trouver un emploi - Réglementation Tendances & perspectives



**N°623 — 25 €**

280 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Accès réglementé à la profession. Evolution du métier d'opticien ? Quelles sont les perspectives du marché de l'optique-lunetterie ?



**N°94 — 30 €**

360 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Création, administration, législation, fiscalité... Comment développer et dynamiser ses activités dans le tourisme équestre.



**N°653 — 25 €**

230 p. - Dim. 15 x 21 cm  
Toiletteur, pet sitter, aide-soignant, comportementaliste... des métiers accessibles au plus grand nombre. Emplois, formations : toutes les pistes !



**N°559 — 30 €**

290 p. - Dim. 15 x 21 cm  
De la création à la vente : les clés de la réussite, les pièges à éviter, les fondamentaux à respecter...



**N°637 — 25 €**

410 p. - Dim. 15 x 21 cm  
**Constat d'une crise unique** Témoignages et perspectives Impact économique - Séisme social Avenir de la profession

**Bon de commande à renvoyer à : LAFONT PRESSE  
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt**

Coordonnées complètes : .....

Signature  
Cachet

vous commande les ouvrages dont les n° suivent : .....

Ci-joint mon règlement par chèque ou CCP de ..... € à l'ordre de LAFONT PRESSE

Règlement par CB : N° \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Validité : \_\_\_ / \_\_\_ N° crypto : \_\_\_



# Trucs et astuces spécial **Maison**

Un jardin, ça coûte cher. Cependant, si vous avez le réflexe de la récupération, vous pourrez faire de substantielles économies. Voici une liste d'idées de recyclage de produits variés à destination du jardin.

## Idées de récup'

### **Stop au gaspillage et aux dépenses superflues, la récup' est idéale!**

#### **Boîtes à œufs**

Parfait pour vos semis de grosses graines pratiqués à chaud mais aussi pour faire germer les semences de pommes de terre (un tubercule dans chaque loge), et évite tout risque de pourriture.



Vous pouvez aussi vous en servir pour vos semis de grosses graines pratiqués à chaud et pour faire germer les semences de pommes de terre (un tubercule dans chaque loge).



#### **Portes ou vitres**

Lors de démolitions, récupérez les portes en verre qui, posées sur un simple coffre, le transformeront en châssis « high-tech » avec poignée incorporée. De même pour les grandes vitres latérales de bus.

#### **CD et DVD inutilisés**

Accrochés aux branches de vos arbres fruitiers, les cerisiers en particulier, ils éloigneront les oiseaux au même titre que les meilleurs « effaroucheurs » par l'éclat de leurs reflets mouvants.



#### **Pots de yaourt**

Une fois lavés et percés à leur base pour assurer un bon drainage, ils remplaceront avantageusement les godets de repiquage. Si vous découpez en bandes régulières leur flanc, vous obtiendrez de bonnes étiquettes à marquer au crayon à mine graphite grasse.

#### **Barquettes de dessert lacté**

Lavez-les puis percez leur fond. Ce seront de parfaites terrines pour vos semis délicats.

#### **Barquettes de fruit en plastique transparent**

Une fois vidées de leurs kiwis, fraises ou cerises... et remplies de terreau, elles feront aussi office de terrine avec un couvercle de protection en prime!

#### **Caisses à poisson en polystyrène**

Récupérées sur les marchés, elles sont certes odorantes mais vous les laverez à grande eau avant de les transformer en grandes terrines à semis profondes.

#### **Cordages**

Fixés en spirale autour des grands pots ou bacs anodins, ils instilleront une note très « bord de mer » à votre terrasse ou patio.



#### **Palettes**

Obtenez les espaces avec des planches en provenance d'autres palettes, tout en laissant passer un peu d'air puis fixez-les à la verticale, en U pour former une case à compost, grâce à des pieux solides fichés en terre. Le must ce sont toutefois les palettes-box pliantes que l'on peut employer tel quel comme cadre pour de superbes châssis.



### **Bouteilles d'eau**

Plusieurs usages sont possibles, du simple entonnoir pour transvaser les liquides au simple système d'arrosage par gravitation (coupez le fond des bouteilles, ficelez énergiquement et profondément le goulot en terre juste au pied de vos tomates par exemple et remplissez régulièrement d'eau, et pourquoi pas additionnée d'engrais liquide). Mais aussi pour confectionner une mini-serre, une pouponnière pour vos bouturages. Pour ce faire, coupez les bouteilles en deux. Percez le fond puis remplissez d'un mélange poreux. Repiquez vos boutures puis coiffez le tout de la partie supérieure.

### **Barils**

Découpez le haut à la scie sauteuse puis pratiquez des trous de drainage au fond. Nettoyez-les abondamment avec un produit lessiviel naturel puis peignez-les de vos couleurs préférées. Remplissez-les jusqu'à mi-hauteur de gros cailloux puis placez un feutre jardin avant de finir de les remplir de bon compost. Vous pourrez alors cultiver ce que bon vous semble, fleurs ou légumes, ceci même sur une terrasse ou un jardin sur dalle. Autre version, remplissez-les d'eau pour cultiver des plantes aquatiques luxuriantes, et pourquoi pas un nénuphar à observer ainsi aisément à fleur d'eau.

### **Plaques de polystyrène**

Parfaites pour protéger les bacs et jardinières du froid, surtout si ces éléments sont en terre cuite, donc d'autant plus fragiles au gel.

### **Bidons d'huile**

Qu'ils soient en tôle ou en plastique, ils se transforment rapidement en caissettes de semis. Nettoyez-les bien auparavant avec un produit lessiviel naturel pour éliminer les substances huileuses et découpez un côté.

### **Bouteilles d'eau**

Plusieurs usages sont possibles, du simple entonnoir pour transvaser les liquides au simple système d'arrosage par gravitation (coupez le fond des bouteilles, ficelez énergiquement et profondément le goulot en terre juste au pied de vos tomates par exemple et remplissez régulièrement d'eau, et pourquoi pas additionnée d'engrais liquide). Mais aussi pour confectionner une mini-serre, une pouponnière pour vos bouturages. Pour ce faire, coupez les bouteilles en deux. Percez le fond puis remplissez d'un mélange poreux. Repiquez vos boutures puis coiffez le tout de la partie supérieure.

### **Papier journal**

Découpez des bandes de 5 cm que vous entourerez autour d'un petit cylindre de bois, à la manière du papier des « petits-Suisse ». Un point de colle et le tour est joué : vous obtiendrez ainsi et à bon compte des petits godets pour effectuer vos semis. Autre option, si le papier ne comporte pas d'encre colorée, direction le tas de compost.

### **Coquillages**

Une fois lavés, disposez bigorneaux, coquilles de clams... au-dessus de la terre de vos potées fleuries et jardinières pour constituer un Mulch tout aussi décoratif et original que précieux pour maintenir la fraîcheur.

### **Déchets de moulins à huile**

Dans certaines régions, il est possible de récupérer à bon compte et en quantité des coquilles de noix, des noyaux d'olives... Vous les emploierez avantageusement en couche épaisse pour garnir vos allées ou comme Mulch dans les massifs.

### **Treillis de béton armé**

Ces armatures peu onéreuses se découpent aisément à la scie circulaire. Vous en ferez d'élégants treillages ou bien des structures de palissage pour le potager (haricots grimpants...). Les chutes serviront de support, de tuteur pour les plantes vivaces ou de bordure légère. Passez simplement le métal à la peinture antirouille ou au Rustol.

# D'autres idées en palettes pour le jardin! Laissez-vous inspirer...







# Façons ingénieuses de réutiliser les bouteilles en verre pour la déco



MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES...

## LES INFORMATIONS CLÉS SUR LE PAPIER

Créé il y a plus de 2 200 ans, le support papier fait partie de notre quotidien. Pourtant il n'est pas certain qu'on le connaisse si bien. Voici 5 informations clés à savoir sur le papier.

### 1. ON NE DÉTRUIT PAS LES FORÊTS POUR FABRIQUER DU PAPIER

En France, on utilise majoritairement des chutes de production de scieries ou des déchets de bois issus de l'entretien des forêts dont la gestion durable préserve notamment la biodiversité.



90%  
des papiers proviennent  
de ressources durables

### 2. LES PAPIERS SONT DE PLUS EN PLUS ÉCOLOGIQUES

Les entreprises innovent pour réduire l'impact des papiers sur l'environnement. Par exemple, en utilisant des encres et des colles qui s'éliminent facilement lors du recyclage.



54%  
des papiers  
sont  
éco-conçus

### 3. LE PAPIER RECYCLÉ EST DE BONNE QUALITÉ

Grâce aux progrès réalisés, on peut aujourd'hui acheter des produits d'écriture à usage courant de qualité : blocs-notes, carnets, cahiers, ramettes de papier... On peut même avoir des feuilles blanches ou encore avec des textures brillantes.



TRIER,  
C'EST  
DONNER  
UNE NOUVELLE  
VIE À NOS  
PAPIERS

### 4. LES MULTIPLES DÉBOUCHÉS DU PAPIER RECYCLÉ

La pâte à papier recyclée peut servir aussi dans la fabrication de produits d'hygiène (essuie-tout, papier-toilette,...), d'emballages et même de produits isolants pour les habitations.



### 5. TOUS LES PAPIERS SE RECYCLENT

Journaux, papiers brouillon, magazines, catalogues, cahiers à spirale, enveloppes à fenêtre, prospectus... et pour cela, il suffit de les trier.

57%  
c'est le taux de recyclage  
des papiers en 2019



**NOUVEAU**

**Lafont  
presse TV**

# LA TÉLÉ MAISON - DÉCO À LA DEMANDE



**UN GRAND CHOIX  
DE REPORTAGES SUR  
WWW.LAFONTPRESSE.TV**

MAIS AUSSI

**HISTOIRE • SCIENCE • PATRIMOINE •  
ANIMAUX • NATURE • JARDINS • SANTÉ •  
BIEN-ÊTRE • PEOPLE • DÉCO • PSYCHO...**

**OFFRE DÉCOUVERTE**

**1<sup>ER</sup> MOIS  
OFFERT**

Puis 4.99/mois  
WWW.LAFONTPRESSE.TV

**Lafont  
presse TV**

**DES PROGRAMMES QUI VOUS INTÉRESSENT  
• ILLIMITÉ • SANS ENGAGEMENT • SANS PUBLICITÉ**

**WWW.LAFONTPRESSE.TV**



SCANNEZ-MOI