

COUGARD CECILE

BOOK – Journalisme Web

STAGE AQUELPRIX du 31 Août 2009 au 28 Février 2010

Articles édités sous WordPress

➔ Articles sur le blog www.astucedegrandmere.fr (80 articles en ligne)

Astuce de Grand-mère

➔ Articles sur le site www.uneviemoinschere.com

➔ Articles sur le blog www.leblog.uneviemoinschere.com



Astuce de Grand-mère

Gol

Des remèdes naturels pour une vie saine au quotidien !

02 fév Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !



Ce week-end, on célèbre Pâques. Et qui dit Pâques dit chocolat ! Pour que ce moment reste gravé dans les esprits, petits et grands devront mettre la main à la pâte pour confectonner eux-mêmes des œufs non pas au chocolat, mais au Nutella ! Quels sont les enfants qui n'aiment pas cette célèbre pâte à tartiner ?

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Recettes de Cuisine
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

25 fév Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.



Au lieu de prendre des anti-inflammatoires et augmenter le trou de sécu, il existe des méthodes simples et 100% naturelles pour soulager les règles...

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Santé au Naturel
[2 Commentaires](#)

19 fév Des pendentifs contenant des huiles essentielles...



Je suis tombée par hasard sur le site Me Sentir Bien qui propose des concepts originaux de bijoux renfermant les huiles essentielles de votre choix !

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Actu & réflexion, Santé au Naturel
[Pas de commentaires](#)

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Clés Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Soldes

Vivre à la Campagne

18 fév Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre



Je cherchais des informations sur les contes et légendes sur les fruits et légumes et je suis tombée par hasard sur ce livre destiné aux enfants de 7 à 12 ans par Anna Stroevea.

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Conseils de grand mère
[1 commentaire](#)

16 fév En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !



Que ce soit à l'adolescence ou à l'âge adulte, l'apparition de points noirs sur son visage n'est pas en soi très agréable. Alors, au lieu d'attendre que cela passe ou de s'accepter tel que l'on ait, pourquoi ne pas chercher à les éliminer avec des soins fait-maison faciles et ludiques?!

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Cosmétique & Beauté
[Pas de commentaires](#)

CityDeal



Wuppertal

bis zu
-90%

Jetzt sparen

www.CityDeal.de

12 fév Huiles de massage faites maison pour la St Valentin



Plus que 2 jours pour trouver l'idée révolutionnaire qui mettra du piment dans votre vie de couple ! Hé oui, la St Valentin, c'est un peu la journée de la 2ème chance pour ceux et celles qui ont des choses à se faire pardonner...

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Cosmétique & Beauté
[Pas de commentaires](#)

11 fév Boisson énergisante, à consommer avec modération !



Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) vient d'appeler à la vigilance par rapport à la consommation de boisson énergisante. J'en profite donc pour écrire ce billet pour exprimer mon point de vu et moraliser les troupes au risque de paraître ringarde... N'hésitez pas à laisser vos commentaires !

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Actu & réflexion
[Pas de commentaires](#)

09 fév Recette bugnes : satisfaire sa gourmandise tout simplement !



Après les crêpes, place aux bugnes (ou beignets, comme vous préférez) ! Cela me rappelle le temps où ma grand-mère m'en apportait à la sortie de l'école. Elle les faisait elle-même et les épluchaient tout simplement délicieux. Le sucre glace qui fond sur la langue, la pâte moelleuse qui glisse entre les dents, le sucre qui égale les papilles...

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Recettes de Cuisine
[1 commentaire](#)

08 fév L'obésité en France : des actions préventives pour les enfants.

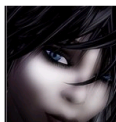


Rappelez-vous, en Janvier dernier, édatait une polémique comme quoi les passagers obèses devaient payer une seconde place d'avion chez Air France-KLM. Le 20 Janvier, la rumeur avait été démentie par une porte parole de la compagnie aérienne...

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Actu & réflexion
[Pas de commentaires](#)

03 fév Soigner la fatigue des yeux pour avoir bonne mine !



Lorsqu'il fait froid, qu'on se sent fatigué et qu'on passe beaucoup de temps devant l'ordinateur, la fatigue des yeux peut se faire sentir... Bien sûr, il y a la technique du masque glacé à appliquer le matin au réveil mais personnellement je n'apprécie pas toujours !

[Lire la suite...](#)

Astuce de Grand-mère : Cosmétique & Beauté
[1 commentaire](#)

[← Page précédente](#)

Astuce de Grand-mère

09
sept

Avoir les dents blanches : des remèdes naturels anti tartre !

Aujourd'hui, je vais vous expliquer comment **traiter le tartre** qui gâche notre joli sourire avec des **remèdes naturels** au lieu de dépenser des fortunes chez le dentiste.

J'ai plusieurs amies qui ont testé des recettes miracles vendues en pharmacie « dents brillantes et blanches comme du lait »; sans succès! Pour comprendre pourquoi nos dents se colorent et améliorer son hygiène dentaire, il est conseillé de ne pas fumer, boire en quantité raisonnable thé et café et éviter les boissons et aliments trop sucrés. D'autres facteurs sont à prendre en compte comme l'âge et l'hérédité.

Voici quelques remèdes naturels pour blanchir les dents :

- Certains fruits ont des vertus blanchissantes. En premier, les agrumes : Brossez vos dents 2 fois par semaines avec un mélange de jus de citron vert et de pamplemousse non dilué. Une autre recette maison consiste écraser des fraises bien mûres dans un bol et y ajouter un peu de bicarbonate de soude. Après avoir obtenu une pâte consistante, l'appliquer sur les dents en laissant agir quelques minutes ! 
- Le Bicarbonate de soude, seul, agit également sur les dents jaunes: Versez une petite quantité de cette poudre sur une brosse à dent humide ou sur le dentifrice et renouvelez l'opération 3 à 4 fois par semaine. Arrêtez si vous sentez votre gencive s'irriter !
- Optez pour la racine d'Iris à mâcher disponible dans certaines enseignes bio comme Green Republic à prix réduit. Vous pouvez également la cueillir en été: Coupez là en petits morceaux et séchez le tout à four doux. Réduisez les morceaux en poudre et laissez sécher 1 mois. Au moment du brossage, saupoudrez de poudre votre dentifrice. L'Iris est aussi utilisée pour les douleurs des dents de bébé !
- Pour finir, gares aux âmes sensibles ! Chez les Romains et les Aztèques, une méthode approuvée pour le blanchiment des dents consistait à se laver les dents avec l'urine de garçons pré pubères. Original l'anti tartre ! 😊

Maintenant que vous savez comment traiter l'aspect « dents jaunes » et que vous avez toutes les cartes en mains, vous pourrez sans complexe afficher votre sourire « bright » lors de vos prochaines rencontres !



Catégorie(s): [Cosmétique & Beauté](#)
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Annonces Google



[Les produits Beljanski®](#)
 Natural Source Int.
 Ltd distributeur exclusif
www.natural-source.com

Astuce de Grand-mère

22
sept

Perdre la cellulite avec des méthodes simples...

Les magazines féminins nous assaillent de remèdes magiques pour faire disparaître l'aspect « **peau d'orange** » de nos fessiers. Ils nous proposent souvent des produits miraculeux et onéreux dont le résultat escompté est parfois douteux ! Avoir la cuisse lisse est devenue une norme, pourtant ce n'est pas une « mince » affaire de **perdre sa cellulite** !

Voici quelques astuces pour y remédier :

- **Les massages pour perdre la cellulite efficacement**

Certains spécialistes affirment qu'aucune crème ne pourra remplacer les bienfaits du massage. Dans un flacon d'huile d'amande douce (15ml), ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de Pin Sylvestre. Utilisez ce mélange en massage 3 fois par semaine en y consacrant 15 minutes par cuisse. Le Pin Sylvestre aura un effet drainant et l'amande douce assouplira votre peau.

- **La crème de gingembre pour un effet drainant**

Pelez 3 rhizomes de gingembre et coupez les en morceaux de 4cm. Versez de l'eau dans une casserole et y ajoutez le gingembre. Portez le tout à ébullition et faites cuire 5 minutes. Mettez ensuite le gingembre cuit dans un mixeur et broyez-le jusqu'à l'obtention d'une fine pâte. Appliquez cette crème sur les zones de cellulite avec du coton. Enfin, laissez agir 10 minutes et retirez avec une éponge humide.



- **Le cataplasme pour lutter contre la peau d'orange**

Mettez 8 cuillères à soupe d'argile verte en poudre dans un récipient avec 10 gouttes d'huiles essentielles de cyprès vert, 10 gouttes d'HE de lavande et 10 gouttes d'HE de citron (contre indiqué chez les femmes enceintes et allaitant). Puis, faites bouillir dix feuilles de lierre grimpant (non traitées et bien rincées) dans 200ml d'eau. Une fois refroidies, filtrez les feuilles et mélangez-les à l'argile jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Appliquez cette mixture 20 minutes sur la zone souhaitée et rincez.

- **Une alimentation équilibrée contre la graisse**

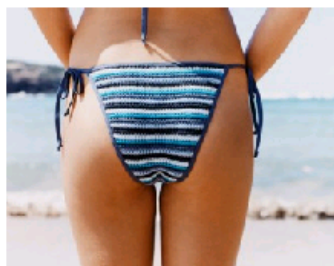


Certains aliments sont à proscrire comme les sucres lents (chocolat, miel, sucreries), le sel (rétention d'eau), le lait à consommer sans excès (préférez le lait de soja)... A contrario, vous pouvez consommer des aliments riches en fer (poisson, viande maigre, légumes), en potassium (fruits secs, levure de bière), des produits complets (riz, pâtes, céréales), de la vitamine C (ananas, fraise, pamplemousse)... Pour les boissons, évitez les boissons gazeuses, alcoolisées et le café. Préférez l'eau de source pure et consommez du thé vert qui stimule la lipolyse (combustion des graisses) et autres tisanes.

- **Une hygiène de vie qui combat la cellulite**

Bien entendu, pratiquez une activité physique régulière: marchez au moins une quinzaine de minutes par jour. Dormez suffisamment et faites des siestes quand cela est possible. Aussi, le tabagisme actif ou passif favorise l'apparition de la cellulite ainsi que certains médicaments qui intoxiquent l'organisme. Les vêtements trop serrés et les talons hauts sont également à éviter.

Bref, la formule miracle ne semble pas exister. Pour moi, la meilleure méthode serait d'abord de **gérer son stress** qui entraîne tous les désagréments indiqués ci-dessus. Ben vi, on a tous craqués sur le chocolat quand Jules nous a quittés, sur le café après une nuit blanche, sur les médicaments pour garder la forme, sur la clope après un coup de speed... Arrêtons de faire n'importe nawak ! Positive Attitude 😊😊😊



Catégorie(s): **Cosmétique & Beauté**
[1 Commentaire](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Soldes

Vivre à la Campagne

Annonces Google



Vaincre sa Cellulite...

Téléchargez la
Recette Secrète pour
Perdre vos Kilos en 4
Ingrédients
www.programme-manger-n

Graisse Sur Le Ventre?

La Graisse du Ventre
Disparaissent Comme
Neige Au Soleil.
Incroyable!
www.Trimcaps.eu

**Cellulless -
Massagegerät**
Hautverfeinernde
Saugglockentechnik

Astuce de Grand-mère

12
fév

Huiles de massage faites maison pour la St Valentin

Plus que 2 jours pour trouver l'idée révolutionnaire qui mettra du piment dans votre vie de couple ! Hé oui, la St Valentin, c'est un peu la journée de la 2ème chance pour ceux et celles qui ont des choses à se faire pardonner. Alors, pour créer l'osmose, rien de tel qu'un massage sensuel propice à la découverte des sens...

Recette d'huile de massage maison :

Utilisez une casserole et un bol pour faire un bain marie. Versez-y 60 ml d'huile de noyau d'abricot, 30 ml d'huile d'amande douce et enfin une cuillère à soupe de beurre de kokum. Une fois le beurre fondu, laissez refroidir la préparation. Ajoutez à l'arôme de votre choix. Je vous conseille l'[huile essentielle](#) de rose, si romantique !

Versez ensuite le tout dans un flacon de 100ml et agitez énergiquement. Pour le conserver, évitez la lumière et la chaleur. Tous ces ingrédients sont disponibles en [promo Beauté Santé](#) sur le net.

Pour dore le sujet, Laurence Roux nous fait une démonstration toute simple d'une préparation d'une huile de massage pour les mains :



[Gerer son stress: Laurence Roux-Fouillet – Huile de massage](#)
envoyé par [anticancer](#). – [Regardez les dernières vidéos d'actu.](#)

Catégorie(s): [Cosmétique & Beauté](#)
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

Astuce de Grand-mère

Go!

09
nov

Soulager la bronchite chronique avec des sirops naturels

Dans quelques mois, l'hiver sera bien installé et pourra provoquer chez certains des affections respiratoires. En commençant par une bonne hygiène de vie, il convient d'anticiper la quinte de toux. Au lieu de dépenser des fortunes en pharmacie, pourquoi ne pas opter pour des remèdes naturels et écouter les conseils avisés de vos grands-mères.

Voici 2 recettes de sirop naturel originales contre les **bronchites chroniques** :

- **Sirop à base d'ail :**

Pelez 10 gousses d'ail et coupez-les en très petits morceaux. Mettez-les dans un bol et recouvrez-les de miel liquide (Préférez le miel de sapin ou le miel de montagne biologique). Puis, ajoutez quelques gouttes d'essence d'huile de lavande et remuez le tout. Après avoir transvasé le liquide dans un flacon, laissez reposer une semaine et filtrez les morceaux d'ail.

La posologie idéale est de 1 à 2 cuillerées par jour pour venir à bout des symptômes. L'ail présente des vertus expectorantes et antibiotiques. Quant à l'essence de lavande, elle possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes.



- **Sirop à base de plantain :**

Coupez 100gr de feuilles de plantain séchées en petits morceaux et mettez-les dans une casserole remplie de 2.5 litre d'eau. Portez le tout à ébullition et laissez frémir environ 30 minutes. Retirez ensuite la casserole du feu et laissez reposer 10 minutes. Puis, transvasez la décoction dans un pot à l'aide d'une passoire et ajoutez-y 1/2 litre de miel de sapin de manière progressive. Enfin, remuez jusqu'à homogénéisation du mélange et transvasez le tout dans un flacon.

La posologie pour les adultes est de 10 cuillerées par jour en 5 prises. Le plantain aide à l'élimination des mucosités bronchiques et le miel dégage les voies respiratoires.



La Maison du Miel propose du **Miel de sapin d'Italie** à bon prix chez **Bien Manger!**

Aussi, si vous n'avez pas le temps de concocter ces différents sirops, **Eco-Sapin** propose un sirop bio à base d'eucalyptus et de pin pour prévenir des infections hivernales.

Alors, si vous souffrez de **bronchite chronique**, enflevez mouffes et cagoules pour éviter les galères !

Catégorie(s): **Santé au Naturel**

[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Astuce de Grand-mère

12
nov

La réflexologie : réduire le stress naturellement

La **réflexologie** est considérée comme un art ancestral faisant partie des médecines naturelles. C'est une pratique qui vise le bien-être, stimule l'organisme et agit contre le stress. A chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie du corps. [La réflexologie](#) est une technique vise à ré-harmoniser les forces vitales de notre organisme.

C'est au début du XXème siècle que le docteur William Fitzgerald (médecin et chirurgien américain) découvre que l'être humain possède 10 zones énergétiques. Ainsi, la pression d'un point réflexe dans le pied envoie un ordre au cerveau qui entraîne la stimulation de l'organe correspondant.

Il existe par ailleurs d'autres techniques de **réflexologie** comme celles des mains, des oreilles, du nez ou encore du crâne et de la face. Elles s'avèrent toutefois moins efficaces.



Séances type :

- Le praticien commence par effectuer une « écoute du pied » pour définir par quel pied commencer.
- Ensuite, après avoir effectué les techniques de bien-être (prise en main, déverrouillage articulaire, lissage et pétrissage), le traitement local peut débuter.
- Après identification du système du corps à traiter (urinaire, lymphatique, nerveux, cardiovasculaire...), trois manœuvres sont possibles : le lissage simple du pouce, le lissage avec pression et la chenille (succession de pressions rapides et ciblées effectuées avec le pouce).
- Enfin, la séance se termine par une série de manœuvres relaxantes.

Nous ne pouvons certes pas tout contrôler mais nous disposons d'une marge de main d'œuvre pour réguler notre santé. La méthode douce qu'est la réflexologie peut permettre d'aider notre corps à se sentir mieux. Ne soyons pas fatalistes !!



Seul bémol, la pratique de [la réflexologie](#) n'est pas reconnue par la profession médicale en France. Ainsi, il convient de bien se renseigner avant de prendre rendez vous avec un praticien. Vous pouvez vous rendre sur les sites de [La Fédération Française des Réflexologues](#) (FFR) à ne pas confondre avec la Fédération Française de Rugby et de la [Fédération Francophone des Praticiens et des Enseignants de la Réflexologie](#) (FFPER) pour plus d'informations.

Catégorie(s): [Santé au Naturel](#)

[2 Commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Annonces Google



Astuce de Grand-mère

23
sept

Digestion difficile : les végétaux à votre secours

Qu'il s'agisse d'un (ou plusieurs) repas copieux ou d'une mauvaise surprise alimentaire, notre système digestif ne peut pas tout endurer. Aidons-le à aller mieux de manière naturelle ! Même si ce n'est pas encore la période des fêtes de Noël, il nous arrive à tous de faire des excès en tout genre. Maudit appétit ! 😊

Contre les aigreurs d'estomac, certains végétaux sont efficaces :

- **Le piment rouge**

Il stimule la digestion et contribue à apaiser les aigreurs d'estomac. Vous pouvez ajouter quelques pincées de piment dans votre assiette.



- **Le gingembre**

Il contient deux substances (le Shogaol et le Gingerols) qui stimulent la contraction de l'appareil digestif. Après le repas, ajoutez 1 cuillère à soupe de gingembre frais dans une infusion.

- **L'argile verte**

Elle est utilisée pour les maux d'estomac persistants. Diluez 1 cuillère à soupe d'argile verte en poudre dans un grand verre d'eau chaude à boire. Il agira comme un pansement et vous soulagera rapidement.

- **La menthe poivrée**

Elle est reconnue scientifiquement comme pouvant soigner les problèmes d'indigestion. Préférez la teinture mère à base d'alcool qui contient davantage de principes actifs que l'infusion.



Voici quelques recettes à faire soi-même :

- A l'aide d'un ciseau, séparez des fleurs de reines des prés de leurs tiges et conservez les sommités florales fraîches (couleur blanche). Déposez-les dans un bol. Ajoutez-y des capitules floraux de camomille avec des huiles essentielles. Faites bouillir de l'eau dans une casserole et versez-y les plantes. Laissez infuser le tout 15 minutes. Mettez une cuillère à café de thé dans une tasse et versez-y le mélange filtré. Il ne vous reste plus qu'à boire 3 tasses de cette infusion par jour.
- Mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron et 5 gouttes d'huile essentielle de romarin. Buvez le tout en 2 fois (la moitié le matin à jeun et le reste avant le repas du soir). Autre astuce à base de citron : Versez 2 gouttes d'huile essentielle de citron sur un morceau de sucre et l'avaler. Renouvelez l'opération 3 fois par jour.

Catégorie(s): [Santé au Naturel](#)
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Astuce de Grand-mère

04
nov

Blanchiment de la peau : un phénomène sociétal dangereux !

L'USAGE RÉPÉTÉ DES PRODUITS
ÉCLAIRCISSANTS ENTRAÎNE
DES DÉGÂTS DÉFINITIFS



Parce que l'idéal véhiculé par notre culture ne met pas assez en valeur la femme noire, certaines d'entre elles n'hésitent pas à avoir recours à des produits de **blanchiment de la peau**. Grave erreur : diabète, hypertension et cancers cutanés découlent d'un usage prolongé de ces produits toxiques !

Dans un communiqué de la Mairie de Paris, « 20% des femmes de couleur » qui résident en région parisienne utiliseraient ce type de produits. Sur les devantures des salons de coiffure ou de beauté, on peut lire « Fair White » ou « Day Light » : des articles (ampoules, sérums, crèmes...) pour le **blanchiment de la peau** y sont vendus en toute légalité !

Isabelle Mananga, présidente de l'Association « **Label Beauté Noire** » a exprimé sa colère en déclarant que « la prise en charge est insuffisante ». En effet, « seuls cinq médecins en France sont spécialisés dans ce domaine » et « les dermatologues ne sont pas formés pour », a-t-elle ajouté.

Le **blanchiment de la peau** est un vrai malaise social. En guise d'exemple, Isabelle Mananga parle de sa rencontre avec des jeunes qui déclarent : « vouloir être à la mode et avoir une belle peau claire comme leurs idoles ».



C'est pourquoi une grande campagne de prévention est organisée à Paris et débute aujourd'hui (4 Novembre). Près de 6000 affiches ont été placardées dans les 10ème, 18ème et 19ème arrondissements de Paris. Aussi, une bande dessinée « Beauté d'Ebène » se destine aux plus jeunes et un document pédagogique nommé « L'éclaircissement de la peau, c'est quoi ? » est distribué dans ces mêmes quartiers. Enfin, le 7 Novembre aura lieu une fête dans le 18ème arrondissement pour sensibiliser une plus large cible. Au programme : débats, danse, chant et festivités !!

Ce problème qui nous concerne tous ne doit donc pas être pris à la légère. En espérant que ce message vous aura interpellé, n'hésitez pas à vous exprimer et à laisser des commentaires !

[Pas de commentaires](#)

Catégorie(s): **Actu & réflexion**

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Astuce de Grand-mère

Go!

19
jan

Pilule Alli : la méthode anti-obésité contestée

C'est d'actualité ! En effet, la **pilule Alli** fait couler beaucoup d'encre ces derniers temps car après sa commercialisation en France, elle arrive en Suisse ! Seulement, les avis sont mitigés sur le sujet car l'obésité est un sujet délicat à traiter qui ne se résume à une prise médicamenteuse.

D'abord, c'est quoi la pilule Alli ?

C'est une version light de Xenical, pilule commercialisée depuis 1988 par le laboratoire Roche. Ces deux médicaments renferment un principe actif qui s'appelle Orlistat. Ce dernier coupe la faim, limite l'absorption des graisses de 25% dans l'intestin et a un effet laxatif.

En Mai 2009, on avait vu apparaître une campagne de publicité sans précédent de ce médicament vendu sans ordonnance en pharmacie (non remboursé) qui coûte en moyenne entre 50 et 60€ par mois. Depuis presque un an que la **pilule Alli** est commercialisée en France, les chiffres avoisinent les 10 000 boîtes vendues par semaines, soit un Chiffre d'Affaire de 23 millions d'€ en 7 mois pour la firme GlaxoSmithKline.

Le corps médical et les associations mettent en garde les consommateurs :

Le médecin nutritionniste, *Gilles Demarque*, donne son opinion : « Si on se repose uniquement sur ce produit, on n'apprend pas à manger mieux et on tombe dans l'effet yo-yo ».

Michel Laspougeas, membre du Conseil national de l'ordre des pharmaciens, conseille : « Il doit être prescrit dans un contexte très particulier, à savoir qu'il faut définir quel est l'état d'obésité réel de la personne, car ce médicament ne s'adresse en aucun cas aux personnes qui veulent perdre quelques kilogrammes avant d'aller à la plage ».

Vittorio Giusti, médecin au centre hospitalier de Lausanne, alerte : « Le risque existe que la **pilule Alli** soit mal utilisée. Par exemple, quelqu'un qui souffre d'anorexie et veut absolument perdre encore des kilos ». Il ajoute : « Il peut aussi avoir pour effet de renforcer les mécanismes de prise de poids chez des personnes souvent fragiles psychologiquement, prêtes à croire qu'un médicament suffit et que la solution est externe ».

Ce qu'il y a à retenir :

On peut en conclure qu'il y a donc des risques certains à prendre ce médicament et qu'il doit être utilisé avec extrême précaution. D'abord, il est indiqué qu'il convient à des personnes en réel surpoids (IMC supérieur à 28). Puis, la période maximale d'utilisation est de 6 mois. Or, dans les faits, ceci est rarement respecté ! Enfin, la **pilule Alli** peut provoquer diarrhées (sévères dans certains cas) et limiter l'action d'un contraceptif.

Les mesures à prendre en compte sont importantes. D'abord, l'utilisation de la **pilule Alli** doit être envisagée que s'il y a un réel problème d'obésité. Ensuite, il est préconisé de demander l'avis à son médecin et d'être suivi tout au long du traitement et notamment psychologiquement. Pour ce qui est du mode de vie, une activité physique régulièrement et un régime hypocalorique et pauvre en graisses est de rigueur. Dans ces conditions seulement, Alli permettrait des résultats probants sur le long terme !

Je ne sais pas ce que vous en pensez ; mais personnellement, je trouve ça triste d'en arriver à de telles extrémités ! L'obésité n'est pas une « maladie » à prendre à la légère. Alors, adieu Alli !

Catégorie(s): [Actu & réflexion](#)
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Annonces Google



Graisse Sur Le Ventre?

La Graisse du Ventre Disparaissent Comme Neige Au Soleil.

Astuce de Grand-mère

11
fév

Boisson énergisante, à consommer avec modération !

Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) vient d'appeler à la vigilance par rapport à la consommation de **boisson énergisante**. J'en profite donc pour écrire ce billet pour exprimer mon point de vu et moraliser les troupes au risque de paraître ringarde... N'hésitez pas à laisser vos commentaires !

Les **boissons énergisantes** seraient néfaste pour la santé et surtout lorsqu'elles sont consommées avec de l'alcool. Pourtant, leur popularité (et particulièrement chez les jeunes) est en augmentation ! Les marques ficellent leurs stratégies marketing en ce sens et ont développé, depuis peu, des formats « shooters » de 6cl au lieu de 25cl. Ces mini-cannettes contiennent en effet autant de caféine que les grandes. Soit, pour vous dégouter un peu, 1 café serré + 7 sucres... Ragoutant !

Si les adultes sont adeptes du café, avec l'arrivée de ces boissons, les jeunes s'y mettent aussi ! Or, la consommation précoce de caféine entraîne maux de tête, anxiété, nervosité, risques cardio-vasculaires (associé à une activité physique intense) et j'en passe et des meilleures... Certaines contiennent par ailleurs du guarana, de la taurine et des vitamines B en grande quantité.

L'autre danger des **boissons énergisantes** est qu'elles diminuent la sensation d'être saouls et encourage la consommation d'alcool. Chez les adolescents qui sont habitués à la « biture express », « les boissons énergisantes leur permettent d'atteindre un haut degré d'imprégnation alcoolique rapidement » affirme Michele Rignanese du CSS.

Le conseil préconise de ne pas consommer de **boisson énergisante** lorsqu'on ait enceinte ou qu'on allaite, chez les personnes de moins de 16 ans et chez les sujets sensibles...

Je ne sais pas si vous avez entendu parler de la nouvelle tendance des boissons apaisantes ? C'est la version moderne de la tisane classique ! Elles contiennent plantes calmantes comme le tilleul, la camomille ou encore la théanine. C'est toujours mieux que la **boisson énergisante**, qu'en dites-vous ?

Il est triste d'en venir au point de chercher des dopants la journée et des calmants le soir...



Image article de [Julien](#) sur Flickr.

Image push de [a-m-z-x](#) sur Flickr

Catégorie(s): [Actu & réflexion](#)

[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

Astuce de Grand-mère

Go!

04
déc

Travaux manuels : Mr Gazon plus vrai que nature !

Pour occuper les enfants le Mercredi après-midi ou le Week-end, rien de tel que des **travaux manuels** pour libérer leur créativité faire et nouvelles expériences. Retour en enfance... Je me demande d'ailleurs si cette activité est toujours d'actualité dans les écoles ? Peut être saurez-vous me répondre !

Matériel travaux manuel :

- *Terreau*
- *Graines de gazon*
- *Décorations faciales*
- *Mi-bas*
- *Petits élastiques*
- *Pot de yaourt vide*
- *Feutres*
- *Colle*

Confection Mr Gazon :

1. Verser dans le mi-bas une poignée de graines et recouvrez-les avec du terreau bien tassé. Puis, fermez le mi-bas en faisant un nœud en laissant suffisamment de collant pour qu'il trempe dans le corps (pot de yaourt) de Mr Gazon pour ainsi irriguer sa tête !
2. Pour le décorer, formez des petites boules de terreau pour le nez, les oreilles et fermez-les avec des élastiques. Aussi, vous pouvez lui ajouter des « yeux » et une « moustache » et coller des « bras » et des « pieds » sur le pot de yaourt !
3. Il suffit ensuite d'arroser Mr Gazon à heures fixes, tous les jours, sans le noyer pour autant ! Préférez un lieu éclairé (près d'une fenêtre) à température ambiante. Vous pourrez vous amuser à changer ces paramètres pour constater l'influence de l'environnement sur la plante. Ne la malmenez pas pour autant !

Les enfants seront ravis de suivre l'évolution de Mr Gazon à qui ils pourront donner un p'tit nom plus ragoutant. Ils auront la responsabilité de l'alimenter (l'arroser), lui couper le gazon et bien sûr respecter sa tranquillité bien méritée... Il faut souffrir pour être beau !

Vous retrouverez des [promo Jardin](#) et [promo Willemse](#) pour fabriquer Mr Gazon sans trop dépenser !

Catégorie(s): **Bricolage & jardinage**

[1 Commentaire](#)

One Response



trefeu Says:

[mars 18th, 2010 at 21 h 31 min](#)

voilà monsieur gazon

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Annonces Google



Astuce de Grand-mère

Go!

21
oct

Jardiner avec la lune : mythe ou réalité ?

En constatant l'influence lunaire sur les marées et les océans, les adeptes de **biodynamie** pensent qu'il en est de même pour les plantes qui sont constituées à 95% d'eau : rappelons le ! Cette croyance est souvent remise en question car elle n'est pas scientifiquement prouvée.

Définissons ces **4 phases lunaires** :

Phase 1 : La **nouvelle lune** débute au moment où la lune est totalement obscure jusqu'à ce que sa moitié droite s'illumine.

Phase 2 : Le **premier quartier** (ou lune croissante)

correspond à la fin de nouvelle lune jusqu'à ce que la lune soit totalement illuminée.

Phase 3 : La **pleine lune**, c'est lorsque le cercle lunaire est complètement éclairé par le soleil jusqu'à ce qu'on ne voit plus que sa moitié gauche.

Phase 4 : Le **dernier quartier** (ou lune décroissante) comprend la période pendant laquelle la lune perd progressivement son éclairage jusqu'à devenir obscure et à former la lettre C.

Que se passe-t-il selon ces périodes ?

Durant la **phase 1**, il est recommandé d'intervenir le moins possible car cela rendrait les plantes ligneuses (consistance du bois).

Durant la **phase 2**, c'est la bonne période pour bouturer, tondre le gazon et récolter les herbes médicinales, les légumes racines (pois, haricots) et les légumes fruits (tomates, aubergines piments). C'est aussi le bon moment pour récolter les plantes qui produisent des graines à l'extérieur du plant comme les choux, les laitues, les épinards ainsi que les céréales.

Durant la **phase 3**, c'est le moment propice au pourrissement. C'est pourquoi, il est recommandé de ne pas faire de plantation pendant cette période exceptée pour l'ail. En ce qui concerne les récoltes : fleurs, fruits et légumes-fleurs arrivent à maturité et peuvent être récoltés. Aussi, évitez de tailler les haies !

Durant la **phase 4**, c'est une période propice au désherbage, au fauchage et au taille des plantes qui cicatrisent mieux. Aussi, on peut récolter les fruits et les légumes bulbeux : c'est le temps des moissons et des vendanges ! Même si les plantes possèdent moins de vitalité, les couleurs, odeurs et saveurs sont améliorées. C'est donc une période favorable aux conserves, confitures et mise en bouteille de vin.



Attention, pendant chaque cycle lunaire, il y a environ 4 jours qui sont néfastes pour le jardinier à qui l'on recommande de ne rien faire : **les noeuds lunaires**.

Alors, toujours pas convaincu ? Il faut le voir pour le croire !!!

Catégorie(s): **Bricolage & jardinage**
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Astuce de Grand-mère

18
sept

Engrais naturel : fertiliser vos plantes pour pas cher !

Pour ceux qui ne souhaitent pas utiliser d'engrais chimiques pour leur jardin ou leurs plantes d'intérieur, je vais vous présenter quelques recettes d'**engrais naturels** à faire soi-même. L'**engrais maison** est une solution sans danger pour l'environnement et notre santé en prime !

Je dois vous l'avouer : je n'ai pas de jardin... Pourtant, je sais qu'un jour j'aurais mon potager et que je parviendrais à communiquer avec les légumes !!! Heu... passons ! 😊
En attendant, je m'informe et vous informe sur les **trucs de grand-mère** qui ont fait leurs preuves :

- **Engrais naturel n°1** : Le purin d'ortie

Cette mauvaise herbe, riche en azote, stimule la croissance des plantes et renforce leur résistance face à certaines maladies. Prévoir 10L d'eau de pluie + 1kg d'orties fraîches à mélanger tous les 2 jours dans un bac fermé. Quand la mixture est prête, aucune bulle ne doit apparaître à la surface lorsqu'on brasse. Sa fermentation dure en moyenne 10 jours. Filtrez le tout pour en extraire le purin.



- **Engrais naturel n°2** : La cendre de bois

La cendre de bois est riche en phosphore et potasse qui nourrit nos pelouses et nos légumes à feuilles comestibles, les tomates et les haricots. En effet, il suffit d'étendre de la cendre sur le sol et de ratisser un peu pour l'incorporer. Une astuce est de le faire juste avant la pluie. Ne pas utiliser pour les autres plantes non citées ci-dessus.

- **Engrais naturel n°3** : La coquille d'œuf

Riches en minéraux, il suffit de la réduire en poudre et d'y ajouter un peu de sucre en poudre. Puis, enterrez le tout au pied de vos plantes. L'eau de cuisson refroidie des œufs peut également être utilisée. Vos plantes feront le plein de vitamines !

- **Engrais naturel n°4** : Les feuilles mortes

En automne, pensez à faire une provision de feuilles mortes. Disposez-les dans un sac poubelle avec des trous et laissez agir pendant 10 mois pour que l'engrais soit prêt. Ce terreau assez acide conviendra parfaitement à vos plantes d'ornement.

- **Engrais naturel n°5** : La caféine

Celle-ci est transformée en acide urinique dans le sol et en urée qui est un puissant insecticide. Ainsi, ne jetez pas votre marc de café. Ajoutez-y du sucre en poudre et enterrez-le en bas de vos plantes. Aussi, faites infuser des feuilles de thé et faites-les pénétrer dans la terre. S'il vous reste du thé dans une tasse, ne le jetez pas. Arrosez-en vos plantes: elles en ressortiront vivifier !

- **Engrais naturel n°6** : Les fruits et légumes

Mettez une peau de banane au pied votre arbuste après y avoir creusé un trou. Arrosez vos plantes avec l'eau de cuisson de vos légumes refroidie. Elles adoreront ! Même astuce pour les pelures de fruits et légumes à mélanger avec de la paille pour le potager et le verger. C'est écologique et biodégradable !

Voilà de quoi choisir votre **engrais maison**, sans aucun danger et en toute efficacité.



Catégorie(s): [Bricolage & jardinage](#)
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Annonces Google

Force-A
Outils de diagnostic en temps réel
www.force-a.eu/

GNT colorant de la nature
EXBERRY colouring foodstuffs Produits alimentaires colorants
www.gnt-group.com

le bien-être au naturel

Astuce de Grand-mère

Go!

15
déc

Pâtes de fruits : préparation ludique et économique

Les **pâtes de fruits** sont d'excellentes confiseries que l'on propose généralement à Noël en papillotes lors des repas de fête. Malheureusement, on ne sait jamais sur quel parfum l'on tombe et on est parfois déçu ! Pourquoi ne pas les faire soi-même pour vivre des expériences culinaires fantaisistes et épater ses convives ?

Ingrédients :

- 500 g de pulpe de fruit
- 50 g de sucre semoule
- 15 g de **pectine jaune**
- 375 g de sucre semoule
- 100 g de sirop glucose
- 8 g d'**acide citrique**



Recette pâtes de fruits :

Pour préparer la pulpe de fruit, il suffit de laver et couper en morceaux le fruit désiré, de retirer les pépins et les noyaux et de mixer le reste au « blender ». Elles peuvent aussi être préparées à partir de gelée de fruit.

Dans un premier temps, portez à ébullition la pulpe de fruit. Après avoir mélangé 10% du sucre avec la pectine jaune, ajoutez le tout à la pulpe et incorporez le reste de sucre semoule. Enfin, ajoutez le sirop de glucose et poursuivez la cuisson sans cesser de remuer pour éviter que cela ne se caramélise. Pour savoir si cela est cuit, la mixture doit s'épaissir et se détacher du fond de la casserole. Hors du feu, ajoutez l'acide citrique.

Étalez la pâte en une couche d'environ 2cm d'épaisseur sur un grand plat. Attention, ce coulage doit être effectué rapidement car la gélification de la pectine commence dès l'incorporation de la matière acide. Laissez refroidir le tout à température ambiante.

Le lendemain, retournez la pâte et laissez la sécher durant 3 jours. Puis, découpez-la en bâtonnets de quelques centimètres d'épaisseur de la forme que vous désirez (rond, carré, triangulaire). Roulez les morceaux de **pâtes de fruits** obtenus dans un sucre cristallisé et laissez-les encore sécher 1 jour à l'air libre.

Pour la conservation, les **pâtes de fruits** peuvent être disposées dans des boîtes métalliques, de préférence en couches superposées séparées par du papier sulfurisé, dans un endroit frais.

Il existe aussi des **méthodes simples** avec pour seuls ingrédients la pulpe du fruit, de l'eau, du sucre et du jus de citron. C'est une recette très ludique bien que collant aux doigts ! Mettez à contribution les enfants, hormis durant la cuisson pour éviter les catastrophes ! Bonne popote ! 😊

Catégorie(s): **Recettes de Cuisine**[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Foie gras Maison : recette traditionnelle

Les fêtes de fin d'année approchant à grands pas, il est temps de choisir quels mets délicieux concocter à vos invités pour les épater ! Comme valeur sûre, je vous conseille le **foie gras Maison** pour satisfaire toutes les papilles et même les plus capricieuses... Comme vous l'aurez compris sur Astuce de grand-mère, le « fait maison », y'a que ça de vrai !

Voici une recette de foie gras Maison :

- Préparation : 1h
- Repos : 10h
- Quantité : 8 personnes
- Coût : 30€

Ingrédients :

1 foie gras frais de canard ou d'oie de 500 g
1 bonne cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre
2 pots à conserve en verre (achetés en grande surface)

Etape par étape :

- Tout d'abord, séparez les 2 lobes du foie (ils n'ont pas la même taille). Retirez les vaisseaux sanguins en les tirant délicatement (avec les doigts de préférence). N'ayez pas peur de creuser dans la chair !
- Salez et poivrez le foie sur toutes les faces et faites pénétrer l'assaisonnement en appuyant légèrement dessus.
- Mettez le tout dans des petits pots à conserve. Nhésitez pas à bien tasser car il ne doit pas y avoir d'air. De plus, le foie ne doit pas déborder du récipient. Refermez ensuite les pots.
- Dans une casserole haute, disposez un torchon pour éviter que les pots ne bougent. Mettez ces derniers dans la casserole et recouvrez-les d'eau froide. Laissez cuire les conserves, à petits bouillons, durant 45 minutes.
- Une fois refroidis, entreposez les pots dans le réfrigérateur au moins 10h. Pour le démoulage, il suffit de tremper le fond des pots dans de l'eau chaude.

Conseils de dégustation : On peut ajouter à la fabrication du **foie gras Maison** du Sauternes, de l'Armagnac ou encore des truffes (selon votre goût). Le foie gras peut se manger avec de la confiture de figes, du pain d'épice... Il se conserve plusieurs mois facilement.

Voici une vidéo avec une autre méthode tirée du site [Cahier de Cuisine](#) que j'apprécie particulièrement !



Foie gras Maison
envoyé par [cahierdecuisine](#). - Anniversaire, mariage, premiers pas en vidéo.

Catégorie(s): **Recettes de Cuisine**
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Soldes

Vivre à la Campagne

Annonces Google

احصل على دخل كبير من بيتك
تعلم أفضل طرق الإستثمار بالذهب
وحقق ارباحاً كثيرة في وقت قليل
www.XForex.com

Retrouvez un Ventre Plat

Téléchargez la
Recette Secrète pour
Mincir en 4
Ingrédients. Gratuit !
www.programme-manger-n

Sorbetiere Machine Glace

Achetez chez le
constructeur 119€
Sorbetiere Machine
Glace Pro 2899€
www.gino-gelati.com

Graisse Sur Le

Astuce de Grand-mère

02
déc

Faire du vin soi-même : toute une aventure !

Tout français qui se respecte adore le **bon vin**, issu d'un terroir viticole qu'il vénère ! En tant que chauvin qui s'assume, il s'en enorgueillit auprès de ses confrères étrangers dès que l'occasion se présente... A l'époque du « tout écologique », un retour aux sources s'impose ! C'est ainsi que m'est venu l'idée de vous proposer une recette de **vin à faire soi-même**...

D'abord, il faudra vous équiper du matériel adéquat : [100€]

- Des bouteilles en verre
- Une **tourie** qui est une grosse bouteille
- Des bouchons en liège
- Des étiquettes pour vous la « jouer »
- Un système de filtrage



Faire du vin soi-même, la recette : [2€ le Litre]

* L'idéal est d'aller directement chez un viticulteur pour se fournir en raisins. Sinon, rendez-vous dans un commerce bio (**Biocoop**) et choisissez des **grappes certifiées Agriculture Biologique** pour éviter les fongicides et autres substances nocives. D'abord, il convient d'ôter toutes les parties vertes et végétales (vert et ligneux) qui pourraient conférer du mauvais goût de votre boisson préférée.

* Ensuite, pressez les raisins avec vos mains dans une **passoire**, dans un **tamis** ou encore dans un **torchon** « propre ». Puis, disposez le fin mélange de baies écrasées et de jus dans une grande casserole.

* Pour **activer les levures**, remplissez un bol d'eau à 40°C et ajoutez-y 7 sucres et 1 sachet de levures. 20 minutes plus tard, versez le tout dans votre jus de raisin. Laissez **reposer le tout pendant 10 jours** (sans couvrir) dans une pièce dont la température dépasse les 20°C. Pensez à remuer une fois par jour et à transvasez-le mélange d'un récipient à l'autre pour oxygéner les levures.

* Goûtez votre mixture de temps en temps jusqu'à la **disparition du goût sucré**. Le meilleur moyen de s'assurer de la fin de la fermentation est d'utiliser un **densimètre**. La densité du **vin** doit être de 0.95.



* Enfin, **séparez le liquide du solide**. Pour le **vin blanc**, laissez déposer les parties solides au fond de la casserole. Ajoutez-y un blanc d'œuf et remuez pour aider à clarifier le vin. Faites ensuite un **siphon** pour récupérer la boisson finale. Pour le **vin rouge**, prenez une passoire et mettez-la au dessus d'un récipient et versez-y le jus. Vous presserez ensuite les parties solides dans un torchon. Enfin, mélangez le tout et laissez **décanter 3 jours**. Pas de blanc d'œuf ici !

Derniers conseils : Il est meilleur de boire ce **vin** jeune et frais ! S'il est un peu gazeux, c'est tout à fait normal ; c'est comme ça que nos aïeux l'aimaient !

Bonne dégustation 😊

Catégorie(s): **Recettes de Cuisine**

[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Soldes

Vivre à la Campagne

Annonces Google

Domaine André

Astuce de Grand-mère

18
jan

Méthode pour entretenir un piano durablement

Pour les pianistes affirmés, débutants ou pour ceux et celles qui laissent vieillir dans un coin de leur maison un instrument qui leur sert de décoration ; je vous propose une méthode simple et efficace pour entretenir votre piano durablement.



D'abord, rappelons que le piano est un instrument de musique fragile qu'il convient d'entretenir avec le plus grand soin. Ainsi, pour éviter toute dégradation irréparable due à l'humidité, la sécheresse, les courants d'airs ou encore le chauffage, voici **quelques conseils** :

- L'humidité de l'air doit être constante et comprise entre 50 et 65%. Un intérieur fourni de plantes vertes peut parfois suffire. Sinon, utilisez un humidificateur d'air ! Il est possible d'obtenir des [promos Ecologie et commerce équitable](#) pour économiser.
- Respectez une température constante de 15 à 22°C
- Pensez à faire effectuer 2 accords par an lors des changements de température.
- Faites vérifier le réglage de la mécanique tous les 2 ans.
- Placez le piano à au moins 2 mètres d'une source de chaleur et évitez les courants d'air.
- Placez le piano idéalement à 20cm des murs.
- Placez un bloc de produit anti-mites dans la mécanique pour éviter les mauvaises surprises !
- Disposez un papier journal à l'intérieur du piano et recouvrez le d'une couverture en laine l'hiver.

Aussi, pour nettoyer les touches du piano, **plusieurs méthodes s'offrent à vous** :

- 1) Pour un **piano classique**, soulevez les touches par groupe de 5 et intercalez une bande de carton épais sous leur rebord.
- 2) Si les **touches sont en plastique**, frottez-les avec une peau de chamois trempée dans de l'eau tiède diluée avec du [liquide vaisselle](#) bien essoré. (aucune goutte ne doit couler entre les touches).
- 3) Si les **touches sont en ivoire**, utilisez un coton à démaquiller humecté d'alcool dénaturé.
- 4) Si les **touches ont jauni**, frottez-les avec un chiffon doux humide et du dentifrice. Puis, rincez-les avec un chiffon trempé dans du lait et bien essoré. Si elles ne sont que légèrement jaunies, laissez le piano ouvert au soleil.

Au boulot l'artiste !

Photographies prises par [Adri'](#) sur Flickr

Catégorie(s): [Entretien de la Maison](#)
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

[zalando](#)

[Zum Shop!](#)

Astuce de Grand-mère

06
oct

Liquide vaisselle à faire soi même : recettes écologiques

Le **liquide vaisselle** industriel contient certains composants qui peuvent être agressifs pour notre peau et nos ustensiles de cuisine. C'est pourquoi, je préfère utiliser du **produit vaisselle bio** à faire soi même dont je vais vous donner la recette.



- **Liquide vaisselle à base d'argile blanche pour récurer**

Dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe de poudre d'argile blanche avec 1 cuillère à soupe de cendre. Puis, ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles de Romarin et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Après l'obtention d'une pâte homogène, laissez reposer environ une heure. Pour laver votre vaisselle, versez 2 cuillères à soupe de cette recette dans une eau très chaude et enfin remuez. On trouve l'argile dans des enseignes bio comme [My Sweet Bio](#) qui propose des [bons plans pas cher](#). Le He de Romarin se trouve chez [Huiles et Sens](#).

- **Liquide vaisselle au savon de Marseille pour désinfecter**

Commencez par râper un savon de Marseille dans une casserole et recouvrez-le complètement d'eau. Laissez mijoter le tout à feu doux jusqu'à dissolution du mélange. Ajoutez-y un peu de vinaigre et mettez le tout dans un contenant comme tout autre produit vaisselle. Il suffit ensuite de pulvériser le produit sur la surface à désinfecter et laisser reposer 15 minutes.

- **Liquide vaisselle au marc de café pour dégraisser**

Vous pouvez ajouter du marc de café à votre liquide vaisselle fait-maison pour décaper vos plats engraisés. Cela évitera de rayer les récipients avec le dos d'une éponge et éliminera les mauvaises odeurs.

Pour les enfants, cela peut être un jeu marrant de fabriquer le **liquide vaisselle** des grands. Peut être qu'ils voudront ensuite faire la vaisselle à votre place !



Catégorie(s): [Entretien de la Maison](#)

[1 Commentaire](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

Plantes dépolluantes : une atmosphère intérieure plus saine

L'hiver approchant à grand pas, nous devons aider notre organisme à maintenir le cap contre d'éventuelles « attaques bactériennes » ! Agrémenter son intérieur de quelques **plantes dépolluantes** s'avère être efficace...

L'air de nos maisons, appartements et bureaux est beaucoup plus pollué qu'on ne le croit ! Isolants, papiers peints, ventilation, produits ménagers et appareils électriques augmentent la toxicité de l'air que nous respirons au quotidien.

Cette pollution invisible est néanmoins dangereuse car elle provoque réactions allergiques, troubles respiratoires et des cancers dans les cas les plus graves (Formaldéhyde, classé cancérigène par l'OMS).

Comment ça marche ?

Des micro-organismes, au niveau des racines, transforment des polluants en matière organique pour assurer la nourriture de la plante. En transpirant, les plantes améliorent également le taux d'humidité de notre intérieur.

Pour quel résultat ?

Les **plantes dépolluantes** réduisent les bruits de fond, diminuent la poussière, aident les personnes souffrantes à récupérer, font baisser la tension artérielle, améliorent la concentration, favorisent la relaxation...



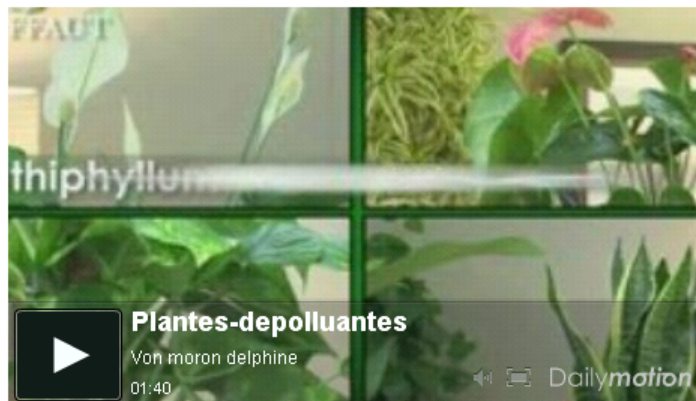
Autres avantages: les plantes donnent une atmosphère accueillante et sont parfois comestibles.

Quelques plantes dépolluantes :

- **Le lierre** : élimine le benzène, solvant que l'on trouve dans les peintures et détergents.
- **Le cactus** : absorbe les ondes électromagnétiques émises par les appareils électroménagers et les écrans d'ordinateur.
- **Le ficus** : neutralise le formaldéhyde (formol) que l'on retrouve partout dans la maison (meubles, matériaux de construction, colle à moquette, cartons, fumée de tabac..).
- **La fougère** : élimine les composés organiques volatiles toxiques provenant des meubles, colles et peintures.

Les spécialistes estiment que l'efficacité maximum est obtenue par un minimum de une plante par 9 m², y compris dans les chambres !

Voici une vidéo de « Truffaut TV » en guise d'illustration :



Plantes-depolluantes
envoyé par *doucef2*. - Regardez plus de courts métrages.

Catégorie(s): **Entretien de la Maison**

[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Soldes

Vivre à la Campagne

Annonces Google

Décorateur et architecte

Logiciel virtuel de peinture à 15 €
Designer d'espace plan vidéo en 3D
www.archidecoexpress.com

أرباح خلال أسبوعين 405%
سنعلمك كيفية جني الأرباح الحقيقية
في وقت قليل - تدريب كامل
www.xforex.com

Fabricant désodorisants

Fabricant, grossiste désodorisants produits parfumés, anti-mites

Astuce de Grand-mère

21
sept

Chaussures cuir : comment les entretenir au naturel ?

Les **chaussures en cuir** nécessitent une attention particulière en raison de leur matière fragile. L'entretien du cuir ne nécessite pas de dépenser des fortunes; Des produits naturels et économiques font l'affaire ! Voici quelques astuces qui vous épargneront des surprises :

1. Munir ses **chaussures en cuir** d'embauchoirs ou bourrez-les de papier qui a l'avantage d'absorber l'humidité.
2. Ne pas les faire sécher devant une source de chaleur (radiateur, cheminée...) : la chaussure pourrait se trouer !
3. Effectuer un turn-over. Il est conseillé de changer tous les jours de chaussures pour leur permettre de sécher, même si vous n'avez pas la sensation de transpirer.



Maintenant que vous savez comment optimiser la durée de vie de vos souliers, redonnez-leur le sourire qu'ils méritent :

- **Détacher les chaussures en cuir (général)**

Utiliser un chiffon imprégné d'essence et frotter légèrement la chaussure avant de la laisser sécher.

Une autre méthode consiste à couper 25 mandarines en 2, en extraire le jus et y ajouter 5 gouttes d'huiles essentielles de cannelle. Quant le mélange est prêt, trempez une extrémité de peau de chamois dans la préparation et appliquez là directement sur la chaussure en évitant les zones usées. Pensez à appliquer du cirage sur les zones très abîmées.

- **Préserver les chaussures en cuir blanc**

Imbibez du coton avec du lait démaquillant et passez le tout sur vos chaussures. Une fois sec, frottez doucement avec un chiffon propre. Si le blanc est très terni, le réflexe à avoir est de couvrir les taches avec du correcteur blanc. Vous pouvez ensuite les laquer pour conserver leur état.

- **Faire briller les chaussures en cuir foncé**

Les chaussures en cuir foncé préfèrent, quant à elles, l'intérieur des peaux de banane : Surprenant ! On peut également frotter la chaussure avec un chiffon de flanelle saupoudré de talc et l'imprégner d'une pâte constituée de 2/3 d'essence de térébenthine + 1/3 de cire d'abeille molle. Magique !



- **Nettoyer les chaussures en cuir de bébé**

Pour ne pas empoisonner votre bébé qui pourrait porter ses petons à la bouche, il est prudent de nettoyer ses souliers avec du démaquillant à la Lanoline.

C'est bientôt l'hiver. Pensez donc à vous acheter des chaussures de qualité (en cuir !) pour un confort optimum et une durée de vie prolongée. « C'est mon podologue qui l'a dit » ! 😊

Catégorie(s): **Conseils de grand mère**

[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Soldes

Vivre à la Campagne

zalando

Zum Shop!

Astuce de Grand-mère

23
oct

Tendance écolo : la cabane dans les arbres

Depuis quelques années, le concept de **cabane dans les arbres** marche du tonnerre ! Et pour cause : les témoignages foisonnent et c'est l'adjectif « inoubliable » qui revient le plus souvent dans la bouche des gens. Rien que d'y penser, ça fait rêver !

Être perché dans les arbres tel un oiseau suscite un sentiment de liberté et de plénitude. C'est un vrai retour en enfance qui s'opère, un havre de paix où les arbres bienveillants nous bercent par leur silence. Un élan de romantisme nous emporte hors du temps...

Pour ceux qui aiment la nature et l'adrénaline, j'ai fait une sélection de **cabanes dans les arbres** sur le site « Le Guide des Sensations » qui propose des nuits à partir de 49€ :



Cabane Renard : située en Ardèche, elle est perchée à 8 mètres de haut et peut accueillir 2 personnes seulement. 98€ pour 2 personnes pour 24H.

Cabane Castor : située en Ardèche, elle est perchée à 4 mètres de haut et peut accueillir jusqu'à 6 personnes. 98€ pour 2 personnes pour 24H.

Prévoyez 20€ par adulte pour un repas complet sous forme de panier et 12€ pour les enfants.

Attention, vous devez vous y prendre 1 an à l'avance pour obtenir les meilleurs tarifs. Et oui, ce sont des locations très prisées tant pour les week-ends en amoureux, les vacances en famille ou les nuits de noces...

<http://www.cabanes-de-france.com/> est un site concurrent qui propose des locations partout en France.

Si vous voulez construire vous-même votre **cabane dans les arbres**, des sites internet explicatifs existent ainsi que des ouvrages spécialisés.

Un reportage sur le réseau Naturacabana (Sud Ouest) sur France 3 pour finir. 😊



JT France 3 19/20 : Les cabanes dans les arbres
envoyé par [netbedago](#). - L'info vidéo en direct.

Catégorie(s): **Conseils de grand mère**
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !

Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.

Des pendentifs contenant des huiles essentielles...

Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre

En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !

Catégories

Actu & réflexion

Bricolage & jardinage

Conseils de grand mère

Cosmétique & Beauté

Entretien de la Maison

Recettes de Cuisine

Santé au Naturel

Liens

Beauté Express

Blog bio Machja

Cahier de cuisine

Cléa Cuisine

Econology

fashion tendance

Isa Nature

Shopping mode femme à petits prix

Soldes

Vivre à la Campagne

Annonces Google

Hôtel en Normandie
Hôtel restaurant de

Astuce de Grand-mère

Go!

13
oct

Anti puces naturel : chasser les bêtêtes !

On a beau apprécier la présence des animaux, le tout est de savoir s'en occuper... Dès les premiers mois de leur vie, chiens et chats rencontrent leurs premiers ennuis : l'invasion des puces !

Les produits anti-puces chimiques peuvent être dangereux pour la santé des animaux et notamment pour le chat qui y est beaucoup plus sensible. Ce n'est pas sans risques pour les humains non plus lorsqu'ils caressent un animal venant d'être traité.



Voici plusieurs astuces de grand-mère naturelles pour palier à ce problème courant :

• Prévention maison contre les puces :

Déposer des branches de fougères séchées au fond de la niche du chien ou une gousse d'ail écrasée ; en espérant que cela ne fasse pas pleurer votre animal !

Broyez et émiettez des feuilles de menthe à éparpiller dans la maison pour éloigner les parasites. Autre astuce : faites brûler des feuilles menthe dans votre cheminée !

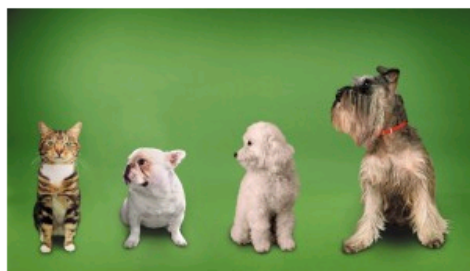
Une alimentation équilibrée riche en antioxydants protège la santé de l'animal. Certains aliments sont conseillés comme la levure de bière (vitamine B + Zinc) qu'on peut donner avec la nourriture ou saupoudrer sur le poil.

• Traitements anti puces naturels :

Autrefois, on frictionnait le chien avec un bouquet de fleurs de lavande, puissant répulsif contre les puces. On peut également utiliser des huiles essentielles de lavande à appliquer délicatement sur le poil. Attention, les HE sont à utiliser avec précaution : quelques gouttes suffisent !

Une lotion à base de vinaigre à faire soi-même se compose de 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, quelques gouttes d'HE de menthe ou d'eucalyptus et de l'eau de source pour finir. Ensuite, agitez et pulvérisez sur l'animal en évitant les yeux, les babines et la truffe. Veillez à ce qu'il ne se lèche pas pendant les heures qui suivent l'application !

Un shampoing anti-puce efficace consiste à ajouter quelques gouttes d'HE anti-parasitaires comme le citron à son shampoing pour animal acheté chez votre vétérinaire. Un produit efficace existe chez Canineo à prix réduit.



Alors pour éviter la collerette à nos amis les bêtes, suivons les astuces de nos grands-mères pour nous sortir d'affaire !!! 😊

Catégorie(s): **Conseils de grand mère**
[Pas de commentaires](#)

Articles récents

[Des œufs pour Pâques au Nutella : quel délice !](#)

[Règles douloureuses : soulager la douleur naturellement.](#)

[Des pendentifs contenant des huiles essentielles...](#)

[Découverte : Histoire de fruits et légumes en livre](#)

[En finir avec le calvaire des points noirs sur le visage !](#)

Catégories

[Actu & réflexion](#)

[Bricolage & jardinage](#)

[Conseils de grand mère](#)

[Cosmétique & Beauté](#)

[Entretien de la Maison](#)

[Recettes de Cuisine](#)

[Santé au Naturel](#)

Liens

[Beauté Express](#)

[Blog bio Machja](#)

[Cahier de cuisine](#)

[Cléa Cuisine](#)

[Econology](#)

[fashion tendance](#)

[Isa Nature](#)

[Shopping mode femme à petits prix](#)

[Soldes](#)

[Vivre à la Campagne](#)

Annonces Google



Traitement de référence

Un mois sans puce

Les soldes en temps réel avec Une vie moins chère !



- Un **portail** dédié aux soldes
- Des soldes triés par **marchand**
- Rechercher des soldes par **thème**
- Les meilleurs soldes **en direct**

Hiver comme été, l'équipe d'Une vie moins Chère vous tient informer des **soldes** du moment grâce à son portail dédié. Les internautes en quête de bonnes affaires seront ravis !

La période des soldes n'a jamais été autant attendue tant par les consommateurs que par les marchands eux-mêmes... C'est le moment de vous faire plaisir sans culpabilité !



Un portail dédié aux soldes

Entre les soldes d'hiver, les soldes d'été et les soldes flottants, il n'est pas toujours évident de s'y retrouver ! C'est pourquoi, nous avons créé un espace dédié pour vous faciliter la tâche.

Des soldes triés par marchand

Vous pouvez effectuer une recherche par ordre alphabétique, ou bien tout simplement en tapant le nom du marchand que vous souhaitez dans la barre de recherche. Plus de 450 enseignes, dont les plus grandes marques, sont au rendez-vous !

Rechercher des soldes par thème

Une vie moins chère propose aussi une recherche par thématique : Informatique, Mode, Électroménager, Audio & Vidéo, Déco... Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets !

Les meilleurs soldes en direct

Une vie moins chère référence les « meilleurs soldes du moment », les « plus grosses réductions » et les soldes « les plus populaires » sur son portail Soldes !

Pour les soldes hiver 2010, nous avons d'ores et déjà repéré les meilleures offres qui se trouvent chez Ventes Unique (-80%), Brandalley (-90%), Cdiscount (-90%), Fnac (-80%) ou encore Alapage (-80%) !! Pas question de se priver de ces prix fous !

Suivez l'actualité des **soldes avec Une vie moins chère** !

Promos Noël : les tops du moment !

**Sans les cadeaux,
Noël ne serait pas
Noël !**



- Passez un moment féérique grâce aux promos **Disneyland Paris** !
- Profitez des promos **Rue du commerce** pour des cadeaux tendance !
- Bénéficiez de remises exceptionnelles avec les promos **Blanche Porte** !
- De nombreux codes promos de Noël : - 40% chez **Abikid**, - 10% chez **Parfums France** et **Léa Nature** et la Livraison Offerte pour **Com Boutique** et **Zohéa** !

Noël approche à grand pas et vous manquez d'idées cadeaux ? Pour vous faciliter la tâche, nous avons sélectionné, pour vous, des « **Promos Noël** » et « **Codes promos** » avantageux pour donner forme à vos envies et, pourquoi pas, faire des heureux !

Les Promos Noël :

Passez un moment féérique grâce aux promos Disneyland Paris !



Le Noël magique de Mickey vous fait bénéficier de tarifs réduits en réservant au moins 5 jours à l'avance avant le 1er Avril 2010 : **39€ pour 1 jour / 1 parc et 42€ 1 jour / 2 parcs** au tarif adulte !!

Le séjour et le voyage sont offerts aux moins de 7 ans en réservant un séjour adulte avant le 15 décembre 2009 : transport + hôtel + petit-déjeuner + billet pour les 2 parcs !!

D'autres offres [promos Disneyland Paris](#) vous attendent dans notre rubrique

dédiée !

Profitez des promos Rue du commerce pour des cadeaux tendance !



Des sélections de **cadeaux jusqu'à moins 50%** sont proposées : « Pour lui », « Pour elle », « Pour les filles » et « Pour les garçons ».

Pour les enfants, faites leur plaisir avec des jeux vidéos funky, des jouets insolites ou du matériel informatique à bas prix !

Pour les adultes, flattez-les en leur offrant le téléphone de leurs rêves, un GPS pour ne pas perdre le nord ou encore une bicyclette pour une rentrée écolo !

L'ensemble des [promos Rue du Commerce](#) vous attendent dans notre rubrique

dédiée !

Bénéficiez de remises exceptionnelles avec les promos Blanche Porte !



Pour renouveler votre garde robe, retrouvez des articles **jusqu'à moins 70%** !

Pour les messieurs, choisissez leur une veste ou un manteau pour passer un hiver bien au chaud et **pour les dames**, optez pour de la lingerie et révélez leur féminité ! N'oubliez pas que les grandes tailles y sont présentes ...

Pour la maison, préférez du linge de toilette pour votre confort, des accessoires de cuisine pour vos exploits culinaires ou des stickers pour personnaliser votre espace !

Visitez notre rubrique dédiée aux [promos Blanche Porte](#) !

Les Codes promos de Noël :

- Avec ce [code promo Abikid](#), habillez votre bambin pour l'hiver : Bénéficiez de **40% de remise sur le 2ème et le 4ème acheté** sur toute la collection du marchand. C'est une aubaine !
- Ce [code promo Parfum France](#) peut vous être très utile : Profitez de **10% de remise sur l'ensemble du catalogue** du site. C'est l'occasion d'offrir le parfum de ses rêves à votre moitié !
- Pour voir la vie en vert, nous mettons à votre disposition ce [code promo Léa Nature](#) : Bénéficiez de **10% de remise sur l'ensemble du catalogue** du site Léa Nature !
- Vous souhaitez personnaliser votre cadeau ? Pensez aux tee-shirts personnalisables de Com Boutique qui **offre la livraison** quel que soit le montant de vos achats ! Utilisez ce [code promo Com Boutique](#) dès à présent !
- Avec ce [code promo Zohéa](#), vous pourrez offrir le jeu que souhaite votre enfant sans vous préoccuper des **frais de ports qui sont gratuits**.



Besoin d'une idée cadeau de Noël ? Retrouvez nos sélections :

- [cadeaux de Noël high tech](#)
- [cadeaux de Noël mode](#)
- [idées cadeaux à moins de 30€](#)
- [cadeaux jeux vidéos et consoles](#)

Les accessoires et vêtements ski pour enfant à petit prix !



- Combinaison ski pour enfants à 29.90€ chez Rue du commerce
- Ensemble bonnet, gants, écharpe à 10.50€ chez Tape à l'oeil
- Sweat zippé Micropolaire pour enfants à 19,90€ chez Damart
- Mi-Chaussettes polaire à 11.90€ chez Damart

Vous souhaitez mettre votre bout de chou au ski pour lui faire découvrir les plaisirs de la glisse ? Avant de partir pour les sports d'hiver, pensez à vous équiper en bonnets, gants, chaussettes, sous pulls ... pour éviter de payer « plein pot » une fois sur place ! Si vous avez plusieurs rejetons, vos achats d'accessoires et vêtements pour enfants seront vite rentabilisés. Inutile de vous ruiner !

Voici une sélection d'accessoires et vêtements skis pour enfant au meilleur prix :

Combinaison ski pour enfants à 29.90€ chez Rue du commerce

Cette **combinaison de ski bicolore** est divisée en 2 parties (salopette, blouson) et possède de nombreux atouts. D'abord, son tissu imperméable empêche l'eau de passer et préserve du froid. Ses multiples poches zippées permettent d'y ranger goûter, forfait de ski, téléphone portable... Par temps de grand froid, une capuche est cachée dans le col. Les tailles vont du 3 ans au 8 ans et elle existe en rouge ou jaune. Rubrique Sport / Loisirs - Ski - Habillement - Combinaisons.

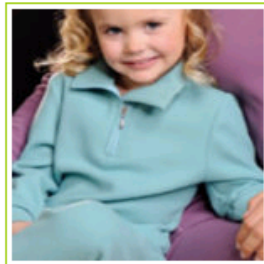


Ensemble bonnet, gants et écharpe à 10.50€ chez Tape à l'oeil

Cet **ensemble bonnet, gants et écharpe « Tape à l'Oeil »** est idéal pour le sport d'hiver. Il protégera les mains, la tête et le cou de votre enfant pour les maintenir bien au chaud et les envelopper d'une sensation de douceur! Le modèle existe en 1 seul colori punchy ! La matière est parfaite pour les batailles de boules de neige ! Pour la haute altitude, préférez des moufles un peu plus épaisses. Les tailles vont du 2 au 3 ans.

Sweat zippé Thermolactyl Micropolaire à 19.90€ chez Damart

Au sport d'hiver, il n'est pas rare d'attraper un coup de froid. Alors, pour protéger les petits poumons de vos enfants, enveloppez les de douceur avec ce **sweat micropolaire Damart** à la texture chaude, légère et très saine (approuvée par les monitrices de ski de La Clusac). Son prix est de 19.90€ ! Hé oui les **soldes** sont finis... Il existe en 4 coloris : myosotis, marine, naturel, aqua et les tailles s'étendent du 2 ans au 14 ans pour les plus grands !



Mi-Chaussettes polaire

Thermolactyl à 11.90€ chez Damart

Au sport d'hiver, les pieds subissent de nombreux à-coups ! Rien de pire que d'avoir les pieds glacés pour attraper un vilain rhume... Ces **mi-chaussettes polaire « Damart »** sont composées de modacrylique Thermolactyl à 65% et leur entretien est facile (40°C en machine). Elles existent en 3 coloris : gris, bleu et vert. Le choix de tailles s'étend du 19 au 40 : vous pourrez peut être même en commander pour vous !

Autres articles ski :

- [Location d'appartement au ski](#) : l'aventure au meilleur prix !
- [Achat et location en ligne du matériel ski](#) !

Location d'appartement au ski : l'aventure au meilleur prix !



- Location ski **Alpes du Nord** dès 196€
- Location ski **Alpes du Nord** dès 167€
- Location ski **Pyrénées** dès 171€
- **Wonderbox** spécial Montagne dès 399€
- **YétiBox de Pierre & Vacances** dès 229€

Les vacances au ski, c'est l'occasion rêvée de se ressourcer dans la nature et de retrouver ses proches dans un cadre dépaysant et ludique. C'est aussi la découverte de spécialités gastronomiques et la dégustation le fameux vin chaud pour des descentes tout schuss !

Partir hors saison permet de bénéficier de tarifs dégressifs et d'éviter la queue aux tire-fesses.

Les locations d'appartement Ski à la semaine :

Location ski Alpes du Nord

Si vous souhaitez partir au sport d'hiver en famille, le « VFF Village Lac et Montagne » d'Evian les bains vous accueille dans l'un de ses 159 logements à 500m du centre ville seulement. **Dès le 27 Février 2010, le tarif est de 196€ !** Le kit bébé est compris et des animations pour tous sont proposées. Les pistes de ski les plus proches sont à 20min en voiture et sont adaptées à tous les niveaux. N'oubliez pas de vous rendre à l'incontournable domaine skiable franco-suisse : "les portes du soleil" !



Location ski Alpes du Nord

Découvrez la « résidence des myrtilles » au coeur du massif vosgein à 12km de la station de Gérardmer. Cette formule est idéale pour les familles avec ses espaces détente : salon TV, tennis de table, aire de jeux pour les enfants et des soirées raclette occasionnelles ! La location est proposée à partir de **167€ la semaine dès le 6 Mars 2010**. Après avoir parcouru les 20 pistes de la station et avoir fait un tour au snow park, vous pourrez aller flâner aux abords du lac de Longemer !



Locations ski Pyrénées

Pour un séjour relaxant et dépaysant, rejoignez la « résidence du Grand Hôtel » située au coeur des Hautes Pyrénées à seulement 200m des commerces et à 12km des pistes (place de parking incluse). Profitez de tarifs avantageux à partir de **171€ seulement la semaine dès le 6 Mars 2010 !** La prestation comprend l'accès à un sauna et à un espace forme en accès libre. C'est le cadre idéal pour conjuguer repos, découverte et promenades !



Il est bon de rappeler que la plupart des organismes proposent le remboursement des séjours s'il manque de neige en prévenant quelques jours à l'avance !

Locations d'appartement Ski : idées cadeaux pour un Noël sportif !

La **Wonderbox** spécial « Séjour à la montagne » est disponible à **399€ pour une semaine de détente** parmi des dizaines de destinations prisées (valable pour 2 personnes) !

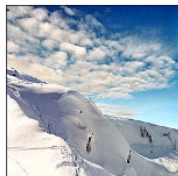
La **YétiBox de Pierre & Vacances** est un nouveau concept qui propose une formule tout compris : hébergement, forfait, activités "détente" gratuites à partir de **229€ par personne la semaine** (cliquer dans l'encart dédié du site Maeva) !



Besoin d'habiller votre enfant pour le sport d'hiver ?

- [Accessoires et vêtements ski pour enfants](#)
- [Achat et location en ligne du matériel ski !](#)

Matériel ski : optez pour l'achat ou la location en ligne !



Quelle taille de ski choisir ? Comment louer ses skis en ligne ?

Achat skis Mixtes Rossignol Cdiscount à 157.74€

Achat skis Hommes VOLKL Cdiscount à 142.50€

Achat skis Junior ELAN Priceminister à 99€

Achat Casque Helmet Priceminister à 39€

Achat Batons Junior TECHNO Pro Intersport à 10.95€

Vous comptez partir au ski mais vous n'avez pas de matériel à disposition ? Pour éviter de faire la queue en magasin de location et gagner du temps pour glisser sur les pistes, optez pour la location de matériel de ski par internet qui vous permettra de bénéficier de prix discount !

Pour commencer, comment choisir sa taille de skis ?

Si vous êtes **débutant**, soustrayez 10cm à votre taille pour obtenir la taille de vos skis idéaux (Ex : si vous faites 1m60, prenez des skis d'1m50).

Si vous avez un **bon niveau** et que vous aimez le « free-style », prenez des skis à votre taille (Ex : si vous faites 1m90, prenez des skis d'1m90).

Enfin, si vous avez un **très bon niveau** et aimez la vitesse, ôtez 5cm à votre taille pour être plus confortable (Ex : si vous faites 1m75, prenez des skis d'1m70).

Un ski court sera plus maniable qu'un ski long qui sera rapide et portant !!

Enfin, certains modèles de ski permettent de modifier sa pointure sans outil : pratique quand on veut prêter sa paire à des amis...

Location de matériel de ski en ligne :

Le site **Ski Planet** propose la **location dans près de 300 stations et 600 magasins** en France, Andorre, Suisse, Autriche, Italie, Espagne et République Tchèque. Leur partenariat avec Ski Set permet de bénéficier de matériel de grandes marques, et ce jusqu'à moins 40% ! Il suffit alors de renseigner sa taille, son poids et sa pointure et le tour est joué ! Vous n'avez plus qu'à aller retirer le matériel en magasin une fois sur place.

Le spécialiste des bons plans **Priceminister** a lui aussi une rubrique dédiée à la **location de matériel de ski**. Le principe est le même que précédemment. Les articles sont classés par gammes de produits : ski adultes / enfants / snowboard / mini skis. Grâce à la géo-localisation, vous pouvez visualiser l'emplacement d'un magasin par rapport à votre logement.

Sélection de produits :

Skis Mixtes Rossignol Cdiscount à 157.74€

Ces **skis Mixtes disponibles avec la taille 162cm** seront vos meilleurs alliés pour les débutants ou intermédiaires sur toutes les pistes. Leur bout arrondi vous permettra d'effectuer les virages sans difficulté et ils s'adapteront à tous types de neige. Le réglage de la pointure peut se faire sans outils, ce qui évite les coûts supplémentaires de réglage. Au prix de 157.74€ est déduit 20% de remise pour tout nouveau client ! Profitez-en !



Skis Hommes VOLKL Cdiscount à 142.50€

Avec ces **skis Homme de 156 et 170cm**, vous serez les pros de la glisse grâce à leur forme parabolique supportant aussi bien la poudreuse que la neige dure. Ils sont adaptés aux skieurs intermédiaires en progression et sont à un prix sexy de 144.99€ ! C'est un package tout compris qui vous ait proposé (skis+fixations). En plus, pour 16.83€, vous pouvez acquérir le « Pocket Atelier Ski » pour faire vos réglages vous-même !

Skis Junior ELAN Priceminister à 99€

Ces **skis Junior de la marque Elan** sont commercialisés par un vendeur professionnel noté 4.8/5 par les internautes pour 443 ventes. Il propose des skis d'une longueur de 100 et 110cm au prix de 99€ la paire (fixations comprises) ! Leur couleur, noir, vert et blanche convient à tous les styles ! N'oubliez pas que même si un enfant grandit, il sera très fier d'avoir ses propres skis et que vous pouvez espérer qu'il les utilise 2 ou 3 ans sans trop de difficultés !



Casque Helmet Priceminister à 39€

Ce **casque disponible en taille M ou L** est fabriqué avec des matériaux haut de gamme pour garantir confort et aération au skieur. Son prix de 39€ seulement est une aubaine ! Il est vendu par un professionnel noté 4.8/5 par les internautes sur un total de 564 ventes sur Priceminister. La doublure intérieure anti-allergique et son système de ventilation vous garantissent une tenue idéale. Protégez votre tête, même si ce n'est pas très sexy, vous éviterez les dangers inutiles !

Batons Junior TECHNO Pro Intersport à 10.95€

Ces **batons Junior TECHNO Pro** de 75cm sont adaptés aux enfants de 3 à 5 ans (90 à 105cm) pour la pratique du ski alpin Loisir. Leur matière en acier et alu leur confère une parfaite résistance et des dragonnes réglables permet de ne pas les perdre ! Leur prix de 10.95€ est une affaire en or. Pour apprendre à faire des virages, les batons sont de rigueur ! Attention toutefois, les frais de port sont à 6.65€, à moins que vous ne disposiez d'un [code promo](#).



Autres articles ski :

[Location d'appartement au ski](#) : l'aventure au meilleur prix !

[Accessoires et vêtements ski pour enfants](#)

Photo Push [Jelrdan](#) par sur Flickr

Photo Intro par [Katarina 2353](#) sur Flickr

Photo Bannière [Freeskieu74](#) par sur Flickr

Foire aux vins Cdiscount – offrez vous 18 bouteilles de grands vins bordeaux à moins de 60 euros !



ACCUEIL

ACTU
POUVOIR D'ACHATBONS PLANS
SHOPPINGBONS PLANS
SORTIES / LOISIRSRENTREE SCOLAIRE
2009

» Accueil / Cdiscount / Foire aux vins Cdiscount – offrez vous 18 bouteilles de grands vins Bordeaux à moins de 60 euros !

Cdiscount : Foire aux vins Cdiscount – offrez vous 18 bouteilles de grands vins Bordeaux à moins de 60 euros !

OFFRE UNIQUE!
Pour 6 Bouteilles de Médoc Château Lalande 2006
6 bouteilles de Bordeaux 2008 Médaille
6 bouteilles Côtes de Castillon 2008 OFFERTES

Profitez

d'une offre exclusive **promo Cdiscount** valable seulement aujourd'hui sur une sélection de **grands vins Bordeaux** : « Pour l'achat de 6 bouteilles de vin d'appellation Médoc, recevez 12 autres bouteilles de **vin rouge Bordeaux** en moins de 24 heures ». Ce lot vous fait ainsi bénéficier d'une remise de 50% (59,90 € au lieu de 120 €), soit 3,30 € la bouteille ! Faites de bonnes affaires avec Cdiscount !

La sélection Foire aux vins de Cdiscount :

6 bouteilles de grand vin Bordeaux Château La Lande 2006

Ce Médoc classique est issu du bon millésime de l'année 2006. Il peut se conserver entre 2 et 4 ans. Plein et fruité, ce vin rouge Bordeaux expose maturité et équilibre. Il possède une bouche toute en finesse qui le rend accessible rapidement. Sa valeur initiale est de 9,30 € !

6 bouteilles de Château Tour Puymirand 2008 pour la foire aux vins

Il s'agit d'un grand vin Bordeaux médaillé d'argent au concours de Paris 2009. Il se distingue par son intensité et sa belle matière en bouche. Il peut se conserver en cave durant 5 ans. Il fera le bonheur des amateurs comme des connaisseurs !

6 bouteilles de vin pas cher Château Monplaisir 2008

C'est un vin rouge Bordeaux aux fruits rouges mûrs et affichant une belle intensité. Après une attaque franche, sa saveur riche et savoureuse laisse place à un équilibre subtil. Vous pouvez les conserver 2 ans en cave. Son prix initial est de 4,90 € !

Cette opération a lieu dans le cadre de la foire aux vins 2009 Cdiscount. Attention, il s'agit d'une offre exclusive : les premiers arrivés seront les premiers servis ! Un stock de 1200 packs seulement est disponible. Profitez-en, il ne vous reste plus que quelques heures !



+ Add



ACCUEIL

ACTU
POUVOIR D'ACHAT

BONS PLANS
SHOPPING

BONS PLANS
SORTIES / LOISIRS

RENTREE SCOLAIRE
2009

» Accueil / bons plans shopping / Des jeans pour femme à moins de 20 euros chez Delaveine

bons plans shopping : Des jeans pour femme à moins de 20 euros chez Delaveine



Pour vous faire plaisir sans vous ruiner, j'ai choisi 4 articles de la sélection jeans du [site delaveine.fr](http://site.delaveine.fr). Vous ne serez pas déçues par les promos delaveine qui proposent des tenues faciles à porter et vous font faire de sacrées économies !

Mini jupe jeans EMMA à moins de 10 euros et Jeans coupe droite EMILIE à moins de 15 euros



Je vous propose cette **mini jupe jeans EMMA**, aux moins frileuses, qui mettra en valeur vos jolies gambettes. Portée avec ou sans collants, elle sera votre alliée dans les soirées et aussi pendant le week end. Vous arborerez un look fashion et décontracté. Associez-la avec un polo ou une chemisette pour harmoniser votre silhouette ! Elle coûte seulement 9,99 euros !

Le **jean gris coupe droite** est légèrement évasé en bas : de quoi valoriser vos courbes et en rendre

jalousie plus d'une ! Portez-le dans n'importe quelle circonstance : il s'adaptera à toutes les situations ! Associé à des couleurs pastels, vous ne pourrez pas résister à la tentation de le porter ! Ce jean delaveine est disponible pour la modique somme de 12,90 euros !



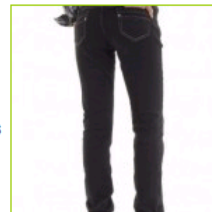
Les jeans slim TRACY bleu à moins de 20 euros et ARIANE noir à moins de 15 euros



Ce petit **jean bleu** océan révélera votre côté « punchy » et moderne. Ses 2 poches à l'arrière vous feront des fesses ni trop plates ni trop rondes. Son style délavé porté avec des vêtements noirs vous ira à ravir ! Pensez à prendre une taille au dessus si vous n'aimez pas être serrée. Il est un peu plus cher que les précédents avec un budget de 19,99 euros : Mais cela reste raisonnable !

Le **jean slim ARIANE** est discret et fashion à la fois, ce jean delaveine s'adaptera à votre garde robe (tous

styles et couleurs confondus). Son côté androgyne est plaisant et passe-partout ! Vous pourrez le porter avec une ceinture pour marquer votre taille et des talons noirs pour un style piquant et sexy ! Et voilà un slim pas cher pour 12,90 euros ! Vive les bonnes affaires !



Ne manquez pas une opération spéciale du 10 au 13 Septembre de - 20% sur les jeans femme delaveine. Il est possible que cette remise prenne la forme d'un code promo que je vous fournirai en temps voulu.

Sur ce, à vos jeans... prêt... économisez !!!

- Découvrez les [bons plans shopping](#) sur le blog d'UneVieMoinsChère
- Découvrez les [bons de réduction Delaveine](#)

