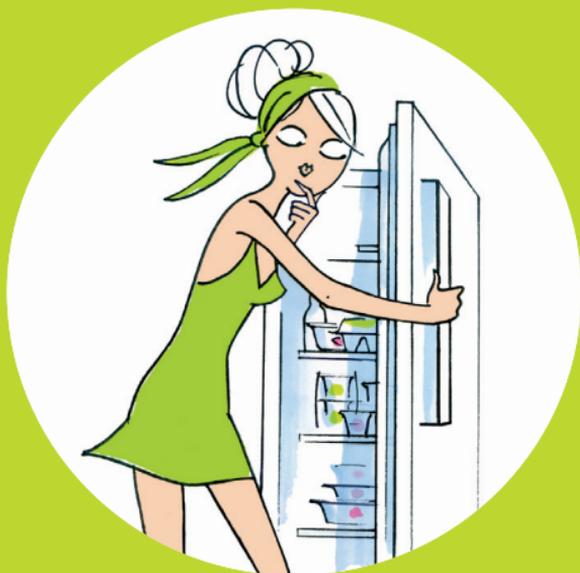


**C'EST MALIN**

**POCHE**

**LES MEILLEURES  
ASTUCES  
POUR  
MAIGRIR**



**Toutes les astuces 100 % pratiques  
pour perdre définitivement  
vos kilos en trop !**

**Les ouvrages dont sont extraites  
les astuces de ce carnet :**

*Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin ;  
Une silhouette de rêve, c'est malin ; Maigrir avec le régime  
ventre plat, c'est malin ; La détox, c'est malin ; Belle et en  
forme avec la lune, c'est malin ; Maigrir avec le régime Paléo,  
c'est malin ; Maigrir malin ; Les soupes maison, c'est malin ;  
Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen ; Un ventre  
plat, c'est malin ; La beauté, c'est malin.*

Avertissement :  
Les conseils santé proposés ci-après  
ne dispensent pas d'un diagnostic  
et d'un avis médical.

Maquette : Emilie Guillemain  
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions  
ISBN : 979-10-285-0364-2  
ISSN : 2425-4355

# INTRODUCTION

Vous trouverez dans ce carnet 92 astuces bien-être, forme et minceur, tirées de nos meilleurs ouvrages de la collection Malin.

Des conseils nutrition, des recettes saines et faciles à cuisiner, des exercices simples pour se muscler au quotidien... Piochez, au gré de vos envies et de vos besoins, dans ces astuces pour garder la ligne et prendre soin de votre corps.

## PRENEZ LE TEMPS DE SAVOUREZ VOS REPAS !

Apprenez à manger dans le calme, assis, en mastiquant bien ! Un repas doit durer une vingtaine de minutes au minimum pour que votre corps comprenne que vous avez mangé et qu'il n'a plus de raison d'avoir faim. Il est donc essentiel de prévoir le temps nécessaire à chaque repas.

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras



## 2

### SUR LA POINTE DES PIEDS !

Voici un excellent réflexe à adopter tous les jours. Plutôt que de vous tenir de façon nonchalante et déhanchée devant le miroir pendant que vous vous brossez les dents, musclez vos mollets et vos abdos. Détachez-vous du lavabo et, pendant les 2 à 3 minutes de brossage (eh oui, en principe, un brossage de dents doit durer si longtemps !), montez sur la pointe des pieds, puis revenez pieds à plat et recommencez une bonne trentaine de fois. Cet exercice vous demande de contracter les muscles des mollets mais aussi des cuisses, des fessiers et surtout des abdominaux pour vous maintenir en équilibre.

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## APPRENEZ À BIEN RESPIRER

Si vous respirez « petit » et ne faites jamais de sport, ne cherchez pas plus loin : vous ne sollicitez pas vos abdos, en prise directe avec les poumons, ils sont donc ramollos. Ce n'est pas en vous forçant à faire 5 minutes d'abdos 3 fois par semaine que vous changerez quoi que ce soit à votre situation, désolée. Bougez davantage et forcez-vous à respirer profondément, amplement, le plus souvent possible dans la journée et, si vous n'y pensez pas, au moins le soir de retour à la maison. Avis de grand calme et de sérénité en bonus, c'est toujours ça de pris.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

# 4

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Un déséquilibre de la flore intestinale peut favoriser l'obésité ou la prise de poids.

Des chercheurs ont constaté qu'au sein de certaines populations obèses, on détecte des groupes bactériens en surnombre ou, à l'inverse, en nombre insuffisant. La prise de probiotiques (grâce à des gélules ou dans les yaourts) peut aider à retrouver une meilleure digestion et un meilleur contrôle de son poids.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward

## 6 ASTUCES POUR DES JAMBES DE DÉESES

- Surélevez vos jambes dès que possible (faites la chandelle, le poirier, allongez-les sur des coussins : les jambes doivent être à la hauteur du coeur...).
- Marchez, nagez, pédalez le plus souvent possible... bougez !
- Finissez votre douche par un jet d'eau froide ou fraîche en remontant des pieds vers les cuisses.
- Ne croisez pas les jambes en position assise.
- Ne restez pas trop longtemps immobile : faites quelques pas ou au moins bougez vos chevilles (lors d'un long voyage en avion par exemple).
- Évitez les talons trop hauts ou trop plats. La bonne hauteur : entre 3 et 4 cm.

# 6

## NOIX, AMANDES... : GRIGNOTAGE PALÉO

Vous avez toujours cru que les fruits à coque (noix, noisettes, amandes...) faisaient grossir. Il est temps d'oublier cette idée reçue. Certes ils sont caloriques, mais ce sont de remarquables coupe-faim et, grâce à eux, finalement, on consomme moins de calories sur l'ensemble de la journée, selon les études.

Extrait de *Maigrir avec le régime Paléo, c'est malin*  
Catherine Dupin

## RECETTE DE GOMMAGE ANTICELLULITE

Faites un mélange avec 3 cuillères à soupe de marc de café, 3 cuillères à soupe d'huile de macadamia et 4 gouttes d'essence de citron. Amalgamez bien puis appliquez en petits mouvements circulaires sur les jambes, en insistant un peu sur les zones « encombrées » ou à risques : genoux, cuisses, fesses, hanches, ventre, bras... Rincez à l'eau tiède.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin

# 8

## ASTUCES POUR UNE SOUPE LÉGÈRE ET GOURMANDE

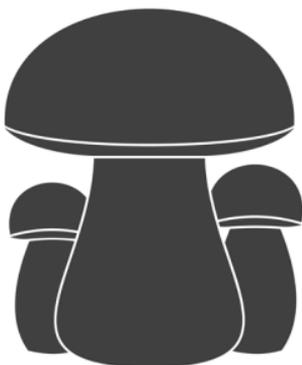
- Dégraissez vos bouillons avant de les consommer.
- Ne mixez pas les légumes : plus les fibres sont nombreuses, plus la soupe est coupe-faim. Votre digestion sera plus lente et vous aurez plus longtemps un sentiment de satiété. Vous aurez alors la sensation de manger plutôt que de boire une soupe.
- Remplacez les pommes de terre par des courgettes pour lier (moins caloriques !).
- Préférez le lait à la crème fraîche.
- Remplacez le sel par des épices, ajoutez des graines (si vous aimez !).

Extrait de *Les soupes maison, c'est malin*  
Alix Leduc

## CHAMPIGNONS : LE STEAK VÉGÉTAL DE LA FORÊT

Simple, bon, efficace, le gros champignon de Paris fraîchement rapporté du marché, tranché plus ou moins finement et agrémenté d'un filet de jus de citron et d'huile de noisette, sel, poivre, point. Une excellente entrée ventre plat !

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour



# 10

## BUVEZ SANS BULLES

Le non gazeux est l'un des piliers du ventre plat. Eau, sodas (qu'ils soient sucrés ou light)... Il va falloir les diminuer pas mal, voire les supprimer totalement. Les liquides gazeux font gonfler le ventre. En effet, le gaz contenu dans ces boissons doit s'échapper d'une manière ou d'une autre. Soit par de formidables éructations, soit par de formidables « vents ». C'est trivial, mais c'est comme ça ! Et cela entraîne forcément des gonflements dans le bas-ventre.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward

## MUSCLEZ VOTRE DOS ET VOS FESSES AVEC LE DEMI-PONT

En plus de muscler et d'assouplir, cet exercice a le don d'apaiser l'organisme avant de s'endormir. Allongez-vous sur le dos, posez les pieds sur le matelas, proches des fessiers. Les bras sont le long du corps et les paumes vers le plafond. Inspirez. En soufflant, poussez doucement sur les talons et enrroulez votre colonne vertébrale de manière à élever d'abord le coccyx puis les lombaires puis le dos et les côtes en direction du plafond. Une fois en haut, respirez normalement et essayez de tenir 10 secondes. En soufflant, redescendez votre dos, vertèbre après vertèbre, sur le matelas. D'abord les côtes puis le dos, les lombaires et enfin le bassin. Vous devez sentir la contraction dans les fessiers et l'étirement de la colonne vertébrale. Pour une bonne efficacité, répétez ce mouvement 5 fois.

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

# 12

## LE BROCOLI : LA VITAMINE C EN PLUS

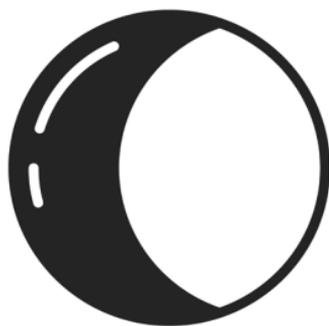
C'est l'une des meilleures sources de vitamine C sans pour autant apporter de sucre, comme le font malheureusement les fruits. Or, plus on augmente sa consommation de vitamine C, plus le tour de taille diminue... Râpez donc un peu de brocolis cru sur vos salades ou croquez carrément des petits bouquets pour un max de vitamine C. Vos intestins renâclent ? Faites-le cuire vapeur.

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour

## ATTENTION À LA LUNE !

En lune croissante, attention aux grignotages ! C'est une période favorable à la prise de poids. Vos sens et votre sensualité sont en éveil, ne faites pas d'excès à cette période.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique



# 14

## PRENEZ DE LA HAUTEUR...

... c'est bon à tout point de vue ! Grimpez, montez, allez voir Gisèle sans prendre l'ascenseur, faites un pied-de-nez à tous les bipèdes qui patientent dans la queue pour emprunter l'escalator : montez à pied, c'est votre meilleur cours de gym ventre plat, et en plus, entièrement gratuit !

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## RECETTE DE TARTE AUX POMMES DÉTOX

Pour la pâte : mixez 180 g d'amandes trempées la veille + 180 g de dattes + de cannelle en poudre jusqu'à obtenir une pâte. Étaler sur un moule. Couvrez de tranches de pommes citronnées + miel.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin

# 16

## JOURNÉE DÉTOX

Buvez un jus détoxifiant : mixez finement 5 carottes, 1 pomme, 2 tiges de céleri et ½ betterave crue. Et ne buvez que ça tout au long de la journée (à volonté).

Marchez au moins 2 heures dans la journée.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## LIMITEZ LES POMMES DE TERRE

Si vraiment vous passer de pommes de terre est insurmontable (on en connaît), essayez plutôt les patates douces. Elles possèdent un index glycémique plus bas et sont plus riches en polyphénols (d'où leur couleur). Maxi 2 fois par semaine, et toujours en petite quantité, flanquées de légumes verts, eux en grande quantité.

Extrait de *Maigrir avec le régime Paléo, c'est malin*  
Catherine Dupin

# 18

## HUILE DE MASSAGE DÉCONTRACTANTE

Mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande à 200 ml d'huile d'olive, puis ajoutez le jus de  $\frac{1}{2}$  citron. Prenez le temps d'effectuer un long massage dans une atmosphère agréable, pour une profonde relaxation mentale et physique.

Extrait de *La beauté, c'est malin*  
Julie Frédérique

## CANNELLE : L'ÉPICE MAGIQUE

La cannelle remplace le sucre dans nombre de recettes. C'est toujours autant de calories, et surtout de sucre, en moins. Posez sur la table un flacon de cannelle en poudre à portée de main, avec le sel et le poivre, et mettez-en une pincée ici où là, chaque jour.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## DES JAMBES DE DÉESE

Pour lutter contre la cellulite et se remodeler des jambes de rêve, rien ne vaut le sport ! Voici les 4 sports les plus efficaces pour avoir de belles jambes :

- L'aquagym : Pour y remédier, rien de tel qu'une séance d'aquagym, le sport idéal pour des jambes fines et fuselées. Les mouvements drainants de l'eau éliminent rétention d'eau et cellulite.
- La natation : le sport le plus complet, il fait travailler absolument tous les muscles du corps.
- Le vélo et l'aquabike : pour des jambes sans défaut.
- Le running : pour un travail en profondeur de tous les muscles des jambes et des résultats spectaculaires sur la perte de poids.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## NE SAUTEZ PAS LE PETIT DÉJ

En sautant le petit-déjeuner, vous ne faites que favoriser les fringales et envies de grignotage, même de longues heures après. Ainsi, réglez votre réveil suffisamment tôt pour avoir le temps de vous mettre à table !

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras



## SOUPE BRÛLE GRAISSE POULET AUBERGINE TOMATE

Ingrédients : 1 aubergine, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 blanc de poulet cuit, 1 litre de soupe de tomate (au rayon frais ou surgelé).

- Lavez et coupez l'aubergine en morceaux.
- Dans une poêle chaude, versez l'huile et jetez les cubes ou tronçons d'aubergine. Faites revenir quelques minutes en remuant avec la cuillère en bois. Puis laissez cuire à feu doux, à couvert, pendant 15 à 18 minutes en remuant de temps en temps.
- Faites réchauffer la soupe. Jetez dedans les morceaux d'aubergine lorsqu'ils sont cuits, puis le blanc de poulet effiloché et laissez mijoter encore 3 minutes.
- Répartissez dans 4 bols. 1 à consommer de suite, les autres... à partager, sinon, vous les réchaufferez plus tard.

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour

## RECETTE DE TISANE ANTICELLULITE

Versez 1 cuillère à café de thé vert dans 25 cl d'eau bouillante et laissez infuser une dizaine de minutes. Versez dans une tasse en filtrant avec une passoire. Ajoutez le jus de ½ citron. Buvez 3 tasses par jour... avant 16 heures, si votre sommeil est sensible.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin

## DOUCHE FROIDE SUR LES GAMBETTES

C'est tout simple et très efficace car le froid demande aux vaisseaux sanguins de se contracter. Du coup, le sang circule mieux et les cellules subissent un véritable drainage express. C'est le coup de fouet anticellulite idéal. En général, les premières fois, c'est un peu difficile alors allez-y progressivement. Douche chaude, puis on tiédit un peu sur les jambes et froid sur les pieds et les mollets. Au bout de 3 jours, vous pourrez remonter le froid jusqu'en haut des cuisses et des fessiers ! Pour un effet encore plus drainant, maintenez le jet froid 2 à 3 minutes sur les jambes

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## SOUPE DE POIREAUX AU CURRY

Cette soupe aux vertus diététiques est recommandée après des repas trop riches et trop arrosés pour mettre l'organisme au repos. Consommez-la midi ou soir, et tout au long de la journée si vous restez chez vous.

Pour 4 personnes – Ingrédients :  
6 poireaux ; 1 cube de bouillon de légumes ; 2 c. à s. de curry doux ; poivre.

Nettoyez les poireaux très soigneusement, coupez-les en fine julienne, mettez-les dans une marmite, ajoutez 1 litre d'eau et le cube de bouillon émietté, du poivre, le curry. Portez à ébullition, baissez le feu, puis laissez cuire pendant 45 minutes.

Vous pouvez filtrer le bouillon et le déguster ainsi ou bien mixer la soupe.

Extrait de *Les soupes maison, c'est malin*  
Alix Leduc

## PAUSE GAINÉE

Collé à votre ordi du matin au soir ?  
Forcez-vous le plus souvent possible,  
dans l'idéal toutes les 30 minutes, à  
faire quelques respirations amples et à  
« rentrer le ventre » pour gagner tout ça.  
Rien ne vous empêche de continuer à  
bosser pendant ce temps-là, en plus vous  
gagnerez en calme, clarté et productivité.  
Pas du temps de perdu, loin de là, mais du  
temps de gagné !

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## ESSAYEZ LE GALANGA

Le galanga (*Alpinia officinarum* ou *Alpinia galanga*) est un rhizome de la famille du gingembre. Cette épice chaude, poivrée et légèrement citronnée favorise la digestion et le transit intestinal. C'est une excellente alternative au poivre. Vous pouvez saupoudrer de galanga vos plats froids ou cuisinés, vos viandes blanches, vos poissons, vos riz, vos pâtes, vos légumes...

Extrait de *Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen*  
Mélanie Schmidt-Ulmann

## MAUVAISES ASSOCIATIONS

Parmi les associations ennemies du ventre plat, en voici quelques-unes qui peuvent vous concerner :

- Viande + féculents
- Viande suivie de fruits frais en dessert
- Féculents + lait de vache

Extrait de *Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward

## MASSAGE JAMBES FUSELÉES

Efficace sur la cellulite, la rétention d'eau et la circulation lymphatique. La lune ascendante est la meilleure période pour cette recette.

Dans un flacon pompe de 50 ml, versez 30 gouttes d'huile essentielle de genévrier et 10 gouttes d'huile essentielle de pistachier lentisque. Complétez avec de l'huile végétale de macadamia, vissez la pompe et agitez énergiquement le tout pour bien mélanger. Appliquez généreusement sur chaque jambe, de la cheville aux hanches.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique



### 3 ALIMENTS MAGIQUES BRÛLE-GRAISSES

Tous les aliments apportant de l'énergie font plutôt grossir que maigrir... à l'exception de quelques-uns aux surprenantes propriétés :

- Le son d'avoine. En se mélangeant aux liquides présents dans l'estomac, ses fibres forment une sorte de gel qui empêche l'assimilation d'une partie des autres aliments (notamment les graisses et les sucres) et de leurs calories.
- L'agar-agar. Non seulement cette algue apporte 0 calorie, mais en plus, en captant sucres et graisses, elle empêche en partie l'assimilation calorique des aliments.
- Le konjac, encore une plante asiatique, agit globalement de la même façon que l'agar-agar (mais se cuisine différemment).

## FAITES DES ABDOS DANS VOTRE BAIN

Le bain est un vrai moment de détente, mais pas que ! À la fin, juste histoire de vous redynamiser avant de sortir de l'eau, prenez 2 minutes pour vos abdos.

Allongez-vous en gardant le buste hors de l'eau, adossé à la baignoire. Posez vos pieds près des fessiers et vos mains sur le haut des cuisses, bras tendus. Inspirez à fond en gonflant le ventre. Serrez le périnée comme si vous reteniez une envie de faire pipi et, en expirant tout l'air, poussez vos mains très fort contre vos jambes et résistez. Videz vraiment bien vos poumons puis respirez normalement. Faites cet exercice 4 fois.

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## RECETTE VENTRE PLAT : AIGUILLETES DE CANARD, TOMATORIZ

Faites cuire un peu de riz basmati dans de l'eau frémissante salée. Dans une autre casserole, réchauffez 1 petite boîte de tomates pelées. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir 4 aiguillettes de canard quelques minutes dans quelques gouttes d'huile d'olive. Égouttez le riz, installez dans l'assiette avec la tomate chauffée et les aiguillettes.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## LE CAFÉ : L'UNE DES DEUX MEILLEURES BOISSONS BRÛLE GRAISSES

L'eau hydrate mais c'est tout, et c'est déjà pas mal ! Le thé et le café, eux, grâce à leur caféine et à leurs polyphénols, fouettent le métabolisme, alors prié de brûler davantage de graisses. Évitez cependant d'en consommer après 16 heures si vous êtes sensible à la caféine, vous dormiriez mal et donc... prendriez du poids.

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour



## NE SOYEZ PAS PRESSÉE

Peu importe à quelle vitesse vous perdez vos kilos ! Ce n'est pas une course...

Surveillez votre poids 1 fois par semaine, consignez-le dans un carnet ou sur une courbe. Vous pourrez ainsi vous rendre compte de votre progression. L'important est de surveiller que votre poids descende de semaine en semaine.

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## NE NÉGLIGEZ PAS LE GOÛTER

Si vous avez faim entre 16 heures et 18 heures, offrez-vous un vrai en-cas. Plutôt que d'attendre jusqu'à 19 heures et de craquer finalement pour des biscuits apéritifs ou de grignoter tout au long de la préparation du dîner. Voici quelques exemples de goûters possibles :

- 1 fruit frais de saison et 1 yaourt nature.
- 2 poignées de noix variées, 1 fruit frais de saison et 1 carré de chocolat noir.
- 2 tranches de pain complet (du boulanger !) tartinées de purée d'amandes.
- Un peu de fromage de brebis sur du pain complet.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward

## CANARD : EN MAGRET, PAS EN CONFIT !

La viande de canard est spécialement riche en protéines et en minéraux très utiles dans la construction musculaire et l'élimination de petits ventres ronds. Mais il est bien sûr hors de question de faire cuire le magret dans sa graisse blanche, que l'on retire intégralement avant de mettre la chair elle-même directement sur la poêle antiadhésive. Même chose pour les aiguillettes, à faire cuire « sans rien » sinon un soupçon d'huile d'olive. Accompagnez de salade verte, navets, quartiers de pomme, pêche, poire... en version sucrée-salée, votre plat vous fera oublier l'idée même d'un dessert.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## BAIN AUX ÉCORCES DE CITRON

Lorsque vous en ressentez le besoin, ainsi que les soirs de pleine lune (certaines femmes sont très sensibles au calendrier lunaire et ont tendance à être très énervées et à grignoter ces soirs-là) et à chaque changement de saison, prenez un bain très chaud additionné du jus de 2 ou 3 citrons et de leurs écorces pour vous détoxifier. Restez-y 20 bonnes minutes pour laisser le temps aux principes actifs du citron de bien pénétrer la peau : elle en sort nettoyée, dynamisée et les vertus détox du citron agiront en profondeur !

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## DES FESSES DE DÉESSE

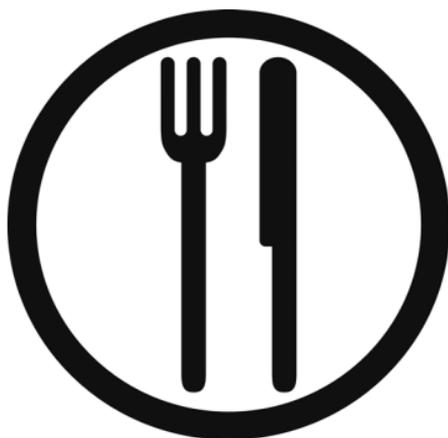
Là, tout de suite, pour remonter les fessiers, il suffit de les contracter. On rapproche les deux fesses l'une vers l'autre très fort. Et hop, on gagne un arrière-train plus ferme ! D'ailleurs, rien que de le faire de temps en temps dans la journée, on se muscle un petit peu, sans trop d'effort.

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## DANS VOTRE ASSIETTE, VOYEZ PETIT

Mangez dans des petites assiettes, des petits bols. Plus le récipient est grand, plus on cherche à le remplir, donc plus on mange.

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour





## VIVE LA TRADITION !

Contrairement à une idée reçue, la baguette de tradition (à ne pas confondre avec la baguette blanche) est un aliment particulièrement intéressant puisque son index glycémique n'est que de 57... contre 80 pour la baguette courante !

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## LAITUE, ROMAINE, MÂCHE... : RACONTEZ-VOUS DES SALADES !

Plus les feuilles sont foncées, plus elles sont utiles sur un plan minceur et nutritionnel. Préférez la roquette à l'iceberg ! Et puis, variez les assaisonnements. La vinaigrette légère (moitié huile-moitié eau), c'est bien, mais il y a une foule d'autres options en fonction de la salade : un simple filet de vinaigre de vin + du sel et du poivre (ma version personnelle au quotidien), un trait de crème de soja avec quelques gouttes de sauce soja (pour une sauce blanche), du jus d'orange, de tomate, de citron... Dans tous les cas, ayez la main lourde sur les herbes aromatiques, et pensez à l'échalote, l'oignon, l'ail.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## TISANE DE CAMOMILLE-CITRON ANTI-KILOS

Si vous voulez vous lancer dans un régime minceur, commencez-le plutôt en lune décroissante. Aidez votre corps à éliminer en buvant des tisanes de camomille-citron.

Ingrédients : 2 têtes de camomille, 1 citron.

Versez 1 tasse d'eau bouillante sur les têtes de camomille et le citron coupé en rondelles, laissez macérer toute la nuit et buvez le matin à jeun. À renouveler chaque matin.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## MES COUPE-FAIM MAGIQUES ET NATURELS

Vous avez un petit creux ? Vous avez envie de grignoter sans vous gaver de graisses et de calories ? Voici quelques astuces pour calmer les petites fringales sans culpabiliser.

- Raisin vitaminé : pour assouvir les petites faims et se rafraîchir en été, rien ne vaut le raisin. Ces grains sont truffés de vitamines et de minéraux.
- Goûter aux fruits secs : facile à transporter, ce goûter est bien plus diététique qu'une barre chocolatée. Mélangez des amandes, des noix, des raisins secs, des graines de tournesol grillées, légèrement salées et des abricots secs dans une petite boîte hermétique. Piochez, picorez. Ils se conserveront longtemps.

Extrait de *La beauté, c'est malin*  
Julie Frédérique



## MÂCHEZ !

Encore. Encore. C'est bien. Prenez des petites bouchées, et mâchez. C'est la base. Cela vous évitera de manger de trop grandes quantités, et facilitera la digestion, prévenant ainsi une bonne partie des ballonnements. En effet, souvent, on « gonfle » parce que les bactéries du côlon se chargent de terminer le travail que vos dents auraient dû faire. Et leur transformation génère du gaz.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## PIVOTEZ VOTRE BUSTE À CHAQUE FEU ROUGE

Voici un bon réflexe à adopter en voiture. À un feu rouge, au lieu de pester contre le temps perdu, mettez-vous au point mort et enclenchez le frein à main puis posez vos pieds côte à côte. Redressez votre buste de façon à ce que vos épaules soient à l'aplomb de votre bassin puis, sans bouger les hanches ni les jambes, emmenez vos deux épaules face à la fenêtre droite en expirant. Inspirez et ramenez vos épaules face à la route puis, en expirant à nouveau, emmenez vos deux épaules face à la fenêtre gauche. Important : la tête aussi suit le mouvement, c'est donc tout le haut du corps qui effectue des rotations autour de la colonne vertébrale. Au rythme de 4 feux rouges par jour, vous verrez votre taille se dessiner en 3 semaines !

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## DÎNER EXPRESS MINCEUR

Si vous êtes pressé, les soupes vont vous rendre la vie plus facile. Une fois les légumes parés, elles se préparent en un rien de temps et ses déclinaisons sont infinies.

Pour improviser une soupe à la dernière minute, vous pouvez utiliser des légumes surgelés ! Vous faites revenir les légumes dans une cocotte avec un peu d'huile, vous recouvrez d'eau et 15 minutes plus tard environ, vous passez un coup de mixeur, vous assaisonnez : c'est prêt !

Extrait de *Les soupes maison, c'est malin*  
Alix Leduc

## THÉ DÉTOX

Après le déjeuner du midi, troquez votre café contre une grande tasse de thé détox et buvez-en une autre au goûter. Versez  $\frac{1}{2}$  litre d'eau frémissante sur 4 cuillères à café de thé vert. Couvrez et laissez infuser 10 minutes. Filtrez, ajoutez le jus de 1 citron,  $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de poivre de Cayenne et 4 cuillères à soupe de sirop d'érable, mélangez bien.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin



## SOUPE APOLLO 11 SPÉCIAL DÉTOX ET BRÛLE-GRAISSES

Ingrédients : 1 chou vert, 3 poireaux, 4 tomates, 2 aubergines, 3 branches de céleri, 1 bulbe de fenouil, 2 poivrons rouges ou verts, 3 gros oignons, 3 gousses d'ail, 1 branche de thym, 3 feuilles de laurier

- Épluchez et coupez finement tous les légumes. Plongez-les dans 3 litres d'eau et ajoutez le thym et le laurier. Ne salez pas.
- Laissez cuire 1 heure à feu doux. Ne mixez pas afin que les légumes conservent toutes leurs fibres.
- Consommez tout au long de la journée, dès que vous avez faim. Et rien d'autre !

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## PENSEZ À LA CRÈME

Variez un peu plus vos préparations en remplaçant l'huile de vos cuissons par une touche de crème. Qu'elle soit à 30 ou à 15 %, fluide ou épaisse, la crème reste moins calorique que le beurre et permet d'agrémenter parfaitement bon nombre de plats : poêlées de champignons, gratins, épinards, poisson ou encore certaines viandes un peu sèches...

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## FAITES LA PLANCHE !

La planche ou gainage, c'est le top du top des bons abdominaux. En plus de travailler le transverse et les obliques, la planche sollicite les épaules, l'avant des cuisses (quadriceps), les fessiers, les mollets et les érecteurs du rachis (les petits muscles entre les vertèbres). Ainsi, sans bouger les mains ni les genoux, descendez votre bassin vers le sol de manière à aligner genoux-bassin-épaules. Gardez les épaules éloignées des oreilles. Respirez normalement et restez ainsi pendant 30 secondes.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*

Lucile Woodward

## LE FOIE : LA VIANDE LA PLUS RICHE EN VITAMINES BRÛLE-GRAISSES

Le foie, maigre, très riche en protéines, zinc, vitamines D, A et B, est l'abat le plus recommandable en brûle-graisses. Extra-riche en chrome et en vitamine B5, c'est une viande à part. Le chrome, « coupe-faim », favorise la stabilité de l'insuline et aide le corps à brûler le sucre plutôt que de le conserver sous forme de graisses. La vitamine B5 réduit les graisses non du tour de taille mais du sang, c'est-à-dire le cholestérol et les triglycérides. À consommer une fois par mois.

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour

## DES BOISSONS QUI NE COMPTENT PAS

Une boisson apportant une quantité non négligeable de sucre, comme un soda ou un jus de fruits, ne sera pas comptabilisée comme un aliment par le corps. Celui-ci stockera le sucre de la boisson mais vous réclamera malgré tout une quantité d'énergie sous forme d'aliment « solide », ce qui aboutira à un excès calorique dans votre alimentation.

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## MÉFIEZ-VOUS DU STRESS

Manger dans une ambiance stressante, ou en étant soi-même stressé, ballonne. Si certains problèmes nous rattrapent malgré nous, d'autres peuvent largement être évités. Pourquoi s'infliger de manger chaque repas devant le journal TV, entre récits d'attentats, de hausse du chômage et de l'insécurité ? Pourquoi partager sa table avec des collègues qu'on n'apprécie pas ? Pourquoi s'obstiner à déjeuner en tête-à-tête avec son smartphone, en avalant à toute vitesse un sandwich ? Prenez le temps qu'il faut pour manger en profitant de votre repas, en éloignant au maximum tout stress. Ne vous inquiétez pas, vous les retrouverez juste après.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## MARCHEZ EN TALONS

Les talons aiguilles affinent les jambes, et ce n'est pas seulement une illusion d'optique. Pratiquée 2 à 3 fois par semaine, la marche ou la danse sur talons galbe les jambes et construit des muscles fins et allongés. Pour que ce soit efficace, il faut repousser le sol très fort avec les pieds et étaler un maximum ses orteils au sol. Du coup, les muscles posturaux entrent en action : les mollets, l'arrière des cuisses, les fessiers et les abdominaux se mettent au travail.

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## SOUPE POUR TOUT LE MONDE !

Prenez l'habitude de servir une soupe en entrée. Rassasié, vous serez moins tenté de dévorer le reste du repas. Une bonne soupe, c'est sain et ça permet d'éviter les excès.

Extrait de *Les soupes maison, c'est malin*  
Alix Leduc



## EAU DE CITRON VERT À LA MENTHE

Recette pour 1 carafe : coupez les extrémités de 4 citrons verts bio puis taillez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Mettez-les dans une carafe avec 4 tiges de menthe, couvrez d'eau, laissez infuser toute la nuit au réfrigérateur et servez avec des glaçons.

Extrait de *Maigrir avec le régime Paléo, c'est malin*  
Catherine Dupin

## EN-CAS PROTÉINÉ

Les protéines ne sont jamais stockées sous forme de graisses. Elles sont transformées en muscles, à condition de bouger. Si vous avez faim, mangez une tranche de jambon, un œuf... pas une barre chocolatée !

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour

## RECETTE DE BÉCHAMEL LIGHT

Il vous faut 25 cl de lait, 4 cuillères à café de Maïzena, muscade, sel et poivre. Délayez la Maïzena dans une partie du lait froid puis verser le restant du lait chaud sur ce mélange. Chauffez doucement sans cesser de remuer jusqu'à ce que la préparation épaisse puis assaisonnez.

Extrait de *La beauté, c'est malin*  
Julie Frédérique

## SANS LES MAINS DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN

Vous prenez souvent le métro, le tram ou le bus ? Choisissez de rester debout pendant vos trajets. Vous augmenterez votre dépense énergétique d'une manière générale. Et essayez de ne pas vous tenir aux barres de sécurité. Comment faire ? Écartez les pieds à la largeur du bassin et prenez un maximum de place dans vos chaussures. Étalez vos orteils et sentez bien 3 points de contact de vos pieds dans le sol : un peu plus bas que le gros orteil, sous le petit orteil et à l'arrière du talon. Les jambes sont bien tendues, le dos droit, les épaules basses. Maintenez cette position, même quand ça freine et tourne.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward

60

## DIGESTION FACILE POUR VENTRE PLAT

Après chaque repas lourd, mettez dans un bol quelques graines de fenouil et quelques feuilles de menthe. Versez de l'eau très chaude et laissez infuser 10 minutes avant de boire.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## DÉTOX 1 JOUR

24 heures pour s'alléger et se nettoyer ! Nous vous recommandons une monodiète, c'est-à-dire de consommer un seul aliment sous toutes ses formes (détox, évidemment... oubliez les fritures par exemple). Choisissez-le en fonction de la saison.

- Au printemps : La cure de carotte – Intérêt : polyvalente, facile à suivre (son goût ne lasse pas), belle peau, digestion facile.
- En été : La cure de tomate – Intérêt : extra-light, extra-hydratante, prévention anticancer.
- À l'automne : La cure de raisin – Intérêt : protection cellulaire, prévention des rhumatismes hivernaux.
- En hiver : La cure de soupe – Intérêt : réchauffante, revigorante, reminéralisante.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin

## LES FRUITS : LE MEILLEUR DESSERT

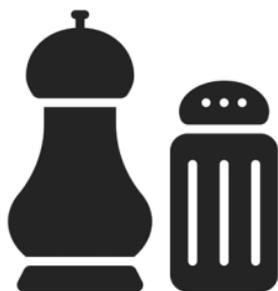
Vous avez de la chance, la palette des fruits qui s'offre à vous est presque illimitée. Faites-vous plaisir, variez, mangez multicolore, c'est l'une des meilleures garanties « santé ». Rappelez-vous cependant que les fruits restent assez riches en sucre : ils constituent le meilleur dessert qui soit et un excellent choix de snacking ou d'aliment du sportif, mais ne doivent pas être consommés à volonté (contrairement aux légumes). Si vous êtes fans de jus de fruits, essayez les jus fruits/légumes (des smoothies verts doux et moins chargés en sucre que du 100 % jus de fruits), ou bien allongez d'eau vos jus de fruits pour ne pas avaler 5 oranges d'un coup sous forme de jus dans un grand verre.

Extrait de *Maigrir avec le régime Paléo, c'est malin*  
Catherine Dupin

## SALEZ MAIS AVEC MODÉRATION

Contrairement à une idée reçue, le sel ne fait pas grossir. Il participe même à la bonne répartition de l'eau présente dans les tissus. Alors, salez modérément vos plats en gardant la main « légère » et buvez au moins 1,5 litre par jour pour assurer un drainage correct.

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras



## FAVORISEZ UN BON SOMMEIL

Le sommeil est crucial pour la santé mais aussi pour gérer le poids. Un manque de sommeil, ou de mauvaise qualité, conduit forcément à des perturbations hormonales et à une désorganisation du rythme jour/nuit propices à la prise de poids.

- Visez les 7/8 heures de sommeil.
- La chambre doit impérativement être un lieu de repos, de calme, et de sérénité.
- La base : on ne met pas son téléphone portable sous son oreiller ni même sur sa table de nuit (ou alors totalement éteint, pas « en veille »). On ne lit pas ses mails ni ses sms au milieu de la nuit, à la faveur d'une « pause-pipi ».

Extrait de *Maigrir avec le régime Paléo, c'est malin*  
Catherine Dupin

## RECETTE VENTRE PLAT : TARTARE DE CRUDITÉS EN VERRINE

Détaillez  $\frac{1}{4}$  de concombre, 2 petites tomates, 3 radis roses et  $\frac{1}{4}$  d'oignon blanc en tout petits cubes. Installez le tout dans un verre transparent, pour admirer les différentes strates de couleur. Arrosez d'un filet de vinaigrette et parsemez d'un peu d'aneth. Dégustez bien frais.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## DÉJEUNER SUR LE POUCE

Une réunion qui se termine tardivement, vous n'avez plus le temps d'aller commander le menu du jour dans votre brasserie préférée ? La solution d'urgence la plus facile (mais à utiliser exceptionnellement), c'est évidemment le sandwich. Mais attention, choisissez-le sans mayonnaise ni saucisson et optez pour celui avec des tomates, de la salade, du poulet... puis complétez votre repas par un fruit. Et équilibrez bien votre repas du soir qui devra être complet.

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## CONSERVEZ VOTRE ÉNERGIE ESTIVALE

Vous souhaitez garder votre vitalité de l'été ? Démarrez une cure à base de gelée royale. Ce superaliment de la reine des abeilles, bourré de minéraux, est traditionnellement recommandé en cas de fatigue. Une cure efficace doit s'effectuer durant les 15 jours de lune croissante chaque mois, par exemple 2 mois de suite en septembre et octobre. En automne, une cure de gelée royale permet de lutter contre la fatigue et de fortifier votre système immunitaire pour résister aux petits microbes. Chaque matin, mélangez un soupçon de gelée royale dans 1 c. à c. de miel et ajoutez dans votre yaourt.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## REINE, PRINCESSE, MENDIANTE...

Dans la même journée, soyez trois femmes en une : reine, princesse et mendiante. Le matin, déjeunez comme une reine. Après une abstinence de 8 heures, l'organisme a besoin d'une bonne dose de nutriments pour se remettre en route. Pensez aux petits-déjeuners à l'anglaise avec œuf sur le plat, fromage et fruits. Pour le déjeuner, mangez raisonnablement et le soir, dînez léger avec un potage et une tranche de pain.

Extrait de *La beauté, c'est malin*  
Julie Frédérique

## À FOND, LE CITRON !

Les lendemains de fêtes bien arrosées, ou tout simplement pour aider le foie à se détoxifier et retrouver tout votre peps, buvez de l'eau additionnée de citron ou du thé vert tout au long de la journée.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique





## BOUGEZ UN PEU TOUS LES JOURS

Cumulez au moins 30 minutes d'activité physique tous les jours, à raison de quelques minutes par-ci par-là, afin de solliciter votre masse musculaire. Vous n'y passerez pas beaucoup de temps, parfois même vous en gagnerez (combien de fois vous êtes-vous dit que vous seriez allé plus vite à pied plutôt que d'attendre interminablement l'ascenseur ?).

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## AMANDE : L'ATOUT ANTISTRESS

Ayez toujours quelques amandes à portée de main dans un petit sachet, au bureau, dans le sac à main ou à la maison. C'est le meilleur réflexe « grignotage », si vous avez besoin d'une petite collation dans la journée.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## BRAS TONIQUES

Souvent, des bras un peu gonflés sont le marqueur d'une alimentation trop riche. C'est un fait, on stocke aussi de la graisse dans les bras ! Le jour spécial « bras toniques », vous ferez un effort particulier sur les aliments qui font stocker. Éliminez les chips, gâteaux, bonbons, fromages, frites, croissants, pâtisseries, etc. Cherchez les calories utiles : les pâtes complètes, les légumes cuits, les viandes maigres cuites sans matière grasse, le pain complet, les légumineuses...

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## RESTEZ DEBOUT

Au téléphone, en présentation avec vos collègues, en buvant un café à 10 heures... Rien que le fait de rester debout vous demande de dépenser de l'énergie. D'ailleurs, en passant 2 heures debout, un individu dépense 50 kcal en plus dans sa journée. D'accord, ce n'est pas énorme. Mais si cela devient une habitude quotidienne, ça fait 250 kcal par semaine sur 5 jours ouvrés, soit 1 000 kcal faciles par mois ! C'est l'équivalent de 2 fois 45 minutes de jogging !

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## BROWNIE CRU AU CACAO AMER (SANS GLUTEN NI LACTOSE)

Avis aux amateurs et amatrices de chocolat noir, c'est un délice qui aura un très grand succès. Dans un robot mixeur, mixez 1 tasse de cerneaux de noix jusqu'à obtenir une poudre fine. Puis ajoutez 1 tasse de poudre de noisette, ½ tasse de cacao amer, 1 cuillère à café de sel. Mixez le tout.

Ajoutez progressivement 2 tasses de dattes sèches dénoyautées. Mixez chaque fois après l'ajout de 5 à 7 dattes. Vous obtenez une pâte assez malléable. Étalez-la dans un plat ou dans un moule en compactant bien. Faites reposer pendant au moins 1 h au réfrigérateur. Avant de servir, saupoudrez de cacao amer.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward

## PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS COMPLETS

Préférez systématiquement les aliments complets, et ce sous toutes les formes. Le pain marron est préférable au pain blanc, la farine complète préférable à la farine raffinée, l'amande ou la noisette avec sa petite peau marron foncé préférable à ses cousines mondées (= épluchées).

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour

## PETIT EXERCICE VENTRE PLAT

Allongée sur votre lit, posez vos pieds à environ 15 cm des fesses. Le pied droit bien à plat sur le matelas, posez votre pied gauche sur le genou droit.

Posez vos deux mains à l'intérieur du genou gauche, les bras sont tendus, la tête reste reposée sur le matelas.

Inspirez et gonflez votre ventre. Contractez votre périnée et, sur l'expiration, appuyez très fort vos mains contre le genou gauche qui, lui, résiste et ne bouge pas. Inspirez et relâchez tout. Vous devez sentir votre ventre se contracter très intensément.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward

## UNE CURE D'OMÉGA-3

En lune croissante, commencez une cure d'oméga-3, bons pour le moral : mangez 5 noix par jour. Les études montrent qu'il n'y a pas de prise de poids entre 5 et 8 noix par jour, malgré l'apport calorique supplémentaire. En plus, vous bénéficiez des oméga-3, des fibres, des vitamines et des protéines végétales.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

## LA VIANDE ? OUI, MAIS DE BONNE QUALITÉ !

Achetez votre viande de préférence chez le boucher, au marché ou en boutique en discutant avec lui pour connaître la provenance de ce qu'il propose, vérifier qu'il privilégie la qualité, les élevages extensifs, les animaux « dehors », etc. Consommez de la viande rouge maximum 3 fois par semaine, et pour les autres repas - œuf, poissons, coquillages, crustacés, viande blanche, volaille.

Extrait de *Maigrir avec le régime Paléo, c'est malin*  
Catherine Dupin

## DÉJEUNER D'AFFAIRES AU RESTAURANT

Vous êtes invité au restaurant ou vous devez déjeuner avec un client ? Pas de panique, ce n'est pas forcément synonyme d'excès. Apprenez juste à bien choisir vos plats :

- En entrée, choisissez toujours celle qui comporte de la salade, même si elle s'accompagne de chèvre chaud (qui au passage fera office de fromage) ou de gésiers.
- Accompagnez systématiquement votre plat principal de légumes et complétez par du pain.
- En dessert, préférez la coupe de fraises sans chantilly aux profiteroles, vous verrez, vous n'aurez même plus faim.
- Limitez le vin le plus possible.

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## BANANE : LE GOÛTER 3 ÉTOILES

Moins elle est mûre, plus elle coupe la faim mais... moins elle se digère facilement. Si vous avez tendance à ballonner ou à mal tolérer les Fodmaps, prenez-la au contraire bien jaune. Mais dans tous les cas, évitez-la à un stade avancé (peau noire), car alors ses sucres sont devenus presque aussi « rapides » que ceux des bonbons.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## BAINS DÉTOX MINCEUR AU GROS SEL

Avec ce bain malin, vous pourrez allier soin de la peau et vertus minceur, que demander de plus ? Faites couler un bain chaud. Versez 1 kg de gros sel dans l'eau de votre baignoire. Plongez dedans et restez-y au moins 20 minutes. Idéal pour éliminer les toxines tout en faisant fondre les kilos.

Extrait de *La beauté, c'est malin*  
Julie Frédérique



## SMOOTHIE TOP CLEANER

Nettoyeur du système digestif, antifatigue  
- Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 radis noir ; 50 cl de jus de carotte bio ; 2 cm de gingembre ; 2 citrons ; 8 glaçons.

- Pelez le radis noir et le gingembre, détaillez-les en morceaux.
- Mettez-les dans le blender avec le jus de carotte, le jus des citrons et les glaçons.
- Mixez jusqu'à ce que vous n'entendiez plus le bruit des glaçons sur les lames de l'appareil.

Le truc du chef : Vous pouvez remplacer le jus de carottes par du jus de pommes, le radis noir n'en jouera pas moins son rôle de nettoyeur.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin

## GALBEZ VOS JAMBES DANS LA CUISINE

Vider le lave-vaisselle, cuisiner, ranger les courses, mettre la table... Voilà plein d'occasions pour muscler vos jambes. Comment ? En décidant que désormais, dans la cuisine, vous serez sur la pointe des pieds. Tout le temps. Il suffit de vous fixer cette règle : dans la cuisine, je me mets sur la pointe des pieds. Du coup, vous vous tenez plus droite, vous obligez votre sangle abdominale à se contracter pour maintenir l'équilibre, vous musclez vos mollets et vos fessiers. Vous n'êtes pas une cuisinière dans l'âme ? Choisissez une autre pièce !

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## VELOUTÉ BRÛLE-GRAISSE AU YAOURT

Ingrédients : ½ concombre, 125 ml de yaourt nature, 1 c. à s. de noix en poudre, 1 c. à c. d'huile d'olive, 1 c. à c. de ciboulette ciselée, 1 pointe d'ail haché, sel.

- Épluchez et épépinez le concombre. Coupez-le en tout petits cubes.
- Mélangez-les avec tous les ingrédients (certains mixent, d'autres pas).
- Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour

## HUILES AROMATIQUES ANTICELLULITE

Créez votre propre huile de massage en mélangeant une huile essentielle aux vertus amincissantes avec une huile végétale et massez les zones à cellulite matin et soir pendant 3 semaines.

Dans un flacon de 30 ml, mélangez 60 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java dans 30 ml d'huile d'amande douce. La citronnelle de Java permet d'éliminer la cellulite et de diminuer la rétention d'eau.

Extrait de *Belle et en forme avec la lune, c'est malin*  
Julie Frédérique

RECETTE VENTRE PLAT :  
ESCALOPE DE VEAU  
AU LAIT DE COCO

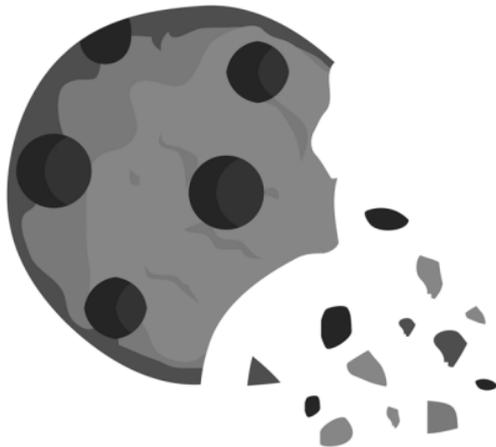
Épluchez et taillez  $\frac{1}{4}$  d'oignon. Faites-le revenir doucement à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Pelez 2 petites pommes de terre, taillez-les en très fines tranches et faites-les revenir dans la poêle. 5 minutes plus tard, posez l'escalope dans la poêle, laissez cuire 2 minutes de chaque côté. Versez 3 cuillères à soupe de lait de coco, laissez chauffer encore 3 minutes. Salez, poivrez, servez bien chaud.

Extrait de *Maigrir avec le régime ventre plat, c'est malin*  
Anne Dufour

## ENVIE DE BISCUITS ?

Toastez 3 tranches de pain complet et tartinez-les de purée d'amandes complètes. Ajoutez un filet de miel et dégustez avec une tasse de thé vert (qui contient beaucoup d'antioxydants). C'est beaucoup plus rassasiant, plus nourrissant et plus intéressant sur le plan nutritionnel que des biscuits du commerce.

Extrait d'*Un ventre plat, c'est malin*  
Lucile Woodward





## LES PETITS ENCAS AU TRAVAIL

Croissant à 10 heures au cours d'une réunion, chocolats proposés par une collègue après le repas, biscuits au chocolat pendant une pause... dur de résister aux tentations qui sont devenues des habitudes au travail. Les conseils malins pour ne pas se laisser tenter :

- Prenez la pause à un autre moment que les autres, où avec des collègues qui comme vous ne veulent pas « craquer ».
- Contentez-vous d'une boisson chaude, thé ou café, ce qui vous permet de participer à la pause en ayant les mains « occupées » par votre tasse.
- Mettez un(e) bon(ne) collègue de travail au parfum, afin qu'il (elle) vous soutienne dans votre démarche et vous remette dans le droit chemin si besoin.

Extrait de *Maigrir malin*  
Isabelle Lauras

## LASAGNES VÉGÉTARIENNES

Vous avez une recette de lasagnes qui plaît à chaque fois ? Ne changez rien ! Sauf qu'au lieu de mettre du steak haché dans la sauce tomate, versez-y une fricassée de légumes. Ceux que vous voulez ou que vous avez à votre disposition (par exemple : 1 oignon, 1 carotte, 1 aubergine, 3 poignées de petits pois surgelés).

- Coupez les légumes en petits dés. Faites-les revenir 8 minutes à l'huile d'olive dans une poêle mais veillez à ce qu'ils restent un peu croquants.
- Versez un pot de sauce tomate (sans viande !) sur ces légumes et préparez vos lasagnes comme d'habitude avec la béchamel, les pâtes à lasagnes, le fromage râpé. Vos convives adoreront et n'y verront que du feu !

Extrait d'*Une silhouette de rêve, c'est malin*  
Lucile Woodward

## RECETTE HILDEGARDIENNE : TERRINE DE POIS CHICHES

Pour 4 personnes – Préparation :  
10 minutes – Cuisson : 25 minutes

Ingrédients : 500 g de pois chiches cuits ;  
4 œufs ; 2 cuillerées à soupe de farine  
d'épeautre ; 2 cuillerées à soupe de crème  
de sésame ; 100 ml de coulis de tomates ;  
2 cuillerées à soupe d'olives noires hachées ;  
4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol.

- Préchauffez le four à thermostat 6 (180 °C).
- Mixez les pois chiches afin d'obtenir une consistance onctueuse. Ajoutez les œufs battus, la farine, la crème de sésame, le coulis de tomates, les olives noires et l'huile.
- Versez la préparation dans 4 petits ramequins individuels. Faites cuire au bain-marie pendant 25 minutes.

Extrait de *Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen*  
Mélanie Schmidt-Ulmann

## REPENSEZ AU PAPRIKA

Souvent, on l'oublie parce que sa saveur est ténue et que l'on ne sait pas trop quoi en faire. Justement, son goût timide le rend acceptable par toutes les papilles, et il permet de gonfler le stock de vitamine C. Laquelle est indispensable pour que l'organisme brûle les graisses.

Extrait de *Maigrir enfin ! Avec le régime brûle-graisses, c'est malin*  
Anne Dufour

## LE CITRON : BONUS ANTICELLULITE

Le citron aide à déstocker les graisses et raffermi l'épiderme donc n'hésitez pas à faire appel à lui pour lutter contre la cellulite. Associé à d'autres ingrédients magiques, il décuplera leurs effets pour des résultats impressionnants.

Chaque jour après la douche ou le bain, étalez sur vos cuisses et autres zones à problème un mélange d'huile d'olive additionnée de jus de citron (1 cuillère à soupe d'huile pour 1 citron) et massez fermement les zones concernées jusqu'à complète pénétration de l'huile.

Extrait de *La beauté, c'est malin*  
Julie Frédérique

**C'EST MALIN**

**POCHE**

**LES MEILLEURES  
ASTUCES  
POUR UNE MAISON  
PROPRE  
ET RANGÉE**



**Salon, cuisine, chambre...**

**Toutes les astuces 100 % pratiques  
pour ranger, trier, laver !**

**Les ouvrages dont sont extraites  
les astuces de ce carnet :**

*Le bicarbonate malin ; L'huile d'olive, c'est malin ; Le vinaigre malin ; La détox, c'est malin ; Je fais tout moi-même, c'est malin ; Tout détacher au naturel, c'est malin ; Le citron malin ; Le ménage malin ; Dépenser moins, consommer mieux, c'est malin ; Le rangement malin.*

**Avertissement :**

Les conseils santé proposés ci-après  
ne dispensent pas d'un diagnostic  
et d'un avis médical.

**Maquette : Emilie Guillemain  
Illustrations : Fotolia**

© 2017 Leduc.s Éditions  
ISBN : 979-10-285-0365-9  
ISSN : 2425-4355

# INTRODUCTION

Vous trouverez dans ce carnet 92 astuces, tirées de nos meilleurs ouvrages de la collection Malin, pour entretenir et ranger votre maison.

Citron, bicarbonate, huile d'olive, vinaigre... ces ingrédients miracles et 100 % naturels n'ont pas fini de vous surprendre. Piochez dans ces astuces, au gré de vos envies et de vos besoins, pour garder votre maison saine et propre toute l'année !

## ÉTIQUETTES À DÉCOLLER

C'est aussi efficace sur les étiquettes de bocaux ou bouteilles à réutiliser qui résistent au trempage prolongé que sur les vignettes des pare-brise. Essayez d'abord d'en décoller le plus possible à la main, puis passez ce qui reste au vinaigre blanc pur, le plus chaud possible.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

# 2

## SÉCHAGE EXPRESS

Vous allez apprécier ce petit conseil très simple à mettre en œuvre. Saviez-vous qu'il était possible de raccourcir le temps de séchage de votre sèche-linge ? Pour cela, vous n'avez qu'à y introduire une serviette éponge sèche. Ainsi, elle absorbera un maximum d'humidité.

Extrait de *Le ménage malin*  
Julie Frédérique

## FAITES DE LA RÉCUP

L'eau que vous utilisez n'est pas toujours souillée. Réutilisez-la. L'eau de cuisson des légumes est bourrée de sels minéraux ! Gardez-la au réfrigérateur (2 à 3 jours) pour en faire une base de potage, ou délayer une sauce déshydratée. Découvrez aussi ces usages domestiques qui vous font faire l'économie des produits d'entretien :

- l'eau de cuisson des pommes de terre dégraisse évier, sols, plans de travail : frottez la surface avec l'eau de cuisson encore chaude, laissez agir 10 minutes, puis rincez ;
- l'eau de cuisson des épinards et de l'oseille est abrasive, vous pouvez l'utiliser pour nettoyer des couverts en métal argenté sans les laisser tremper ;
- l'eau de cuisson des œufs est un engrais très apprécié des plantes d'intérieur.

# 4

## COURRIER CLASSÉ

C'est souvent dans l'entrée qu'il se retrouve à traîner, après avoir été récupéré dans la boîte à lettres. Si vous avez la place, installez sur un coin de meuble ou sur une étagère murale une bannette à deux tiroirs ou un porte-papier à deux compartiments.

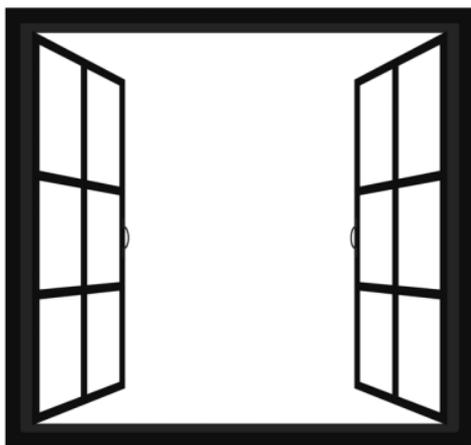
- L'un servira à déposer le courrier à envoyer : à cette place stratégique, vous ne pourrez plus l'oublier en partant.
- L'autre accueillera le courrier que vous venez de récupérer et que vous n'avez pas encore traité.

Extrait de *Le rangement malin*  
Camille Anseaume

## DE L'AIR !

Il suffit d'ouvrir les fenêtres en grand 10 petites minutes par jour pour renouveler l'air ambiant. Qu'il pleuve, qu'il vente, ne ratez pas ce rendez-vous « air pur » matin et soir. Deux fois 10 minutes par jour, c'est encore mieux. Et si les conditions météo et environnementales le permettent, laissez un filet d'air permanent pour rafraîchir vos pièces.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour



# 6

## CARRELAGE QUI BRILLE

Pour nettoyer les joints entre les carreaux de carrelage, éliminer saletés et moisissures, mélangez du bicarbonate de soude et du jus de citron à portions égales. Vous obtiendrez ainsi une sorte de pâte à appliquer entre chaque interstice. Laissez agir quelques minutes, puis frottez avec une vieille brosse à dents avant de rincer abondamment. Vos joints seront comme neufs !

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique

### 3 BONS GESTES POUR FAIRE FUIR LES MOUCHES

- Piquez des clous de girofle sur des oignons cuits. Placez-les dans des soucoupes avec un peu de vinaigre blanc. Disposez ces nouvelles « décorations » dans les recoins préférées des mouches et pensez à les changer souvent.
- Investissez dans des pots de basilic et de petits pieds de tomate. Faites-en une jolie composition que vous placerez dans votre cuisine et sur votre table de salle à manger, qui sera ainsi égayée. Vous pourrez également vous en servir lorsque vous cuisinerez.
- Mettez des pots de géranium rosat (à ne pas confondre avec le géranium que l'on trouve partout et qui n'est pas efficace du tout) et de citronnelle à vos fenêtres pour les dissuader de rentrer.



## CASSEROLE QUI RÉSISTE

Si une casserole tachée le reste après nettoyage, immergez-la complètement dans un bain d'eau et de liquide vaisselle, avec quelques feuilles d'oseille en plus. À propos d'oseille... quand vous en trouvez au marché, profitez-en pour l'utiliser (en bain ou en frottant) pour dégraisser les ustensiles de cuisine dont les salissures, taches et autres dépôts résistent aux autres produits. L'oseille a l'avantage de ne présenter... aucun inconvénient !

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*  
Michel Drouilhole

## ANTIDÉRAPANT, ANTIGLISSE !

C'est une propriété du vinaigre méconnue et inattendue. Tout ce qui est caoutchouté ou d'apparence similaire (plastiques plus ou moins mous) est destiné à adhérer au sol : du porte-crayon sur le bureau aux semelles de chaussures sur le trottoir ! Si ces objets se mettent à glisser tout seuls, soit par un lissage dû à l'usure soit, plus simplement, parce qu'ils se sont empoussiérés, passez-les au vinaigre blanc, qui leur rendra leur adhérence.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

# 10

## LE DÉSINFECTANT QUI VA PARTOUT

Parce que ménage rime souvent avec désinfection (pas littéralement, c'est vrai... mais dans la vie, oui !), voici une recette dont on ne peut plus se passer une fois qu'on s'en est servi !

Ingrédients : 1 litre de vinaigre blanc ; 2 c. à s. de bicarbonate ; 1 c. à s. d'huile essentielle (HE) de citron (bactéricide puissant et parfumé) ; 1 c. à s. d'huile essentielle (HE) d'arbre à thé ou tea tree (puissant bactéricide et fongicide).

Placez le tout dans un bidon vaporisateur et laissez reposer au moins 1 semaine afin que le vinaigre s'imprègne bien des autres ingrédients.

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## CONGÉLO ET FRIGO ÉCONOMES

Ces deux appareils, parfois réunis en un seul, sont les gardiens de vos denrées alimentaires et donc de votre santé. Un mauvais fonctionnement et un rangement anarchique des denrées peuvent avoir des incidences sur votre budget. Des petits gestes simples réduisent aussi la facture en évitant au moteur de vos appareils de s'emballer :

- Ne placez pas dans le congélateur ou dans le réfrigérateur des aliments que vous venez de cuisiner. Attendez qu'ils soient parfaitement froids pour les entreposer.
- Faites décongeler vos surgelés dans le frigo, le froid qu'ils émettront va diminuer l'énergie nécessaire au maintien de la bonne température.
- Lorsque vous ouvrez la porte, ne la laissez pas ouverte plus de 2 secondes.

Extrait de *Dépenser moins, consommez mieux, c'est malin*  
Florence Le Bras

# 12

## PULL RÉTRÉCI

Et voilà ! Ce que vous redoutiez tant est arrivé : votre pull noir a rétréci. Désormais, quand vous le portez, vous êtes excessivement moulée et les manches vous arrivent aux coudes. Pas vraiment seyant... Une solution ? Laissez tremper votre pull noir au moins 3 heures dans une bassine d'eau avec 2 bouchons d'après-shampooing. Puis, essorez-le délicatement et secouez-le afin qu'il retrouve sa taille initiale.

Extrait de *Le ménage malin*  
Julie Frédérique

## COMPOST

Ne jetez plus les écorces de citrons pressés ! Enfouissez-les plutôt dans la terre de votre jardin ou de votre potager : elles feront un très bon engrais. Surtout si vous les découpez en petits morceaux au préalable car elles se décomposeront encore plus vite. En plus, elles éloignent les limaces.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique



## BACS DU FRIGO

Tous les bacs de réfrigérateur prennent des odeurs ; pas seulement les bacs à légumes. Le remède est toujours le même : passer un coup d'éponge humide imprégnée de bicarbonate, au fond et sur toutes les surfaces intérieures (et extérieures, tant que vous y êtes) : ça nettoie, ça désodorise et cela vous met à l'abri des odeurs pendant au moins un mois, parfois deux. Le même conseil vaut bien évidemment pour les étagères du frigo.

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole

## BOIS TACHÉ D'EAU

Si votre meuble est taché de traces d'eau, versez-y quelques gouttes d'huile d'olive, et frottez doucement pour faire pénétrer avec un disque de coton ou de l'essuie-tout. Au besoin, recommencez jusqu'à élimination des traces d'eau. Le résultat est en général immédiat.

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique

## LES CD ET DVD : SOLUTIONS DE RANGEMENTS

Les colonnes de rangement pour CD permettent d'en placer une cinquantaine. Pensez aussi aux classeurs à CD et DVD : en économisant la place de la pochette, ils se glissent dans les feuilles transparentes et permettent de ranger des centaines de CD ou DVD dans un simple classeur. Il existe enfin la solution coffre de rangement, avec des capacités variables, allant jusqu'à 2 000 emplacements de CD et DVD !

Extrait de *Le rangement malin*  
Camille Anseaume

## LA MAIN À LA PÂTE

Si vous avez les mains très sales, par exemple après une séance de mécanique (ne serait-ce que changer une roue de voiture : ça arrive à tout le monde), un bon lavage vous évitera certes de déposer des taches tenaces sur tout ce que vous allez toucher par la suite, mais il laissera des traces indélébiles (« de crasse propre ») sur vos mains... Sauf si vous frottez ces traces, une fois rentré à la maison, avec un mélange pâteux de vinaigre blanc et de farine. Cette pâte est quasiment aussi efficace que celles à décrasser les mains de mécaniciens professionnels mais n'est pas abrasive et ne fragilise pas votre peau.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

## RECETTE DE LESSIVE AU SAVON DE MARSEILLE

Cette recette donne le résultat le plus proche de la lessive du commerce : une texture liquide légèrement gélifiée.

Ingrédients (pour 3 litres) : 150 g de savon de Marseille à l'huile d'olive ; 3 litres d'eau chaude (de préférence déminéralisée ou de pluie) ; 30 g de cristaux de soude (3 c. à s. arasées).

Râpez votre savon afin qu'il fonde plus rapidement. Versez dessus les 3 litres d'eau chaude, toujours pour faciliter la fonte du savon. Mélangez et laissez refroidir. Mélangez à nouveau pour homogénéiser le tout.

Versez en pluie les 30 g de cristaux de soude tout en mélangeant afin de leur permettre de bien fondre et d'intégrer la préparation sans s'agglomérer. Mettez en bidon de 3 litres.

## COL DE CHEMISE

Frottez à sec avec du savon de Marseille, rincez et séchez. Si cela ne suffit pas, frottez avec un chiffon ou une éponge trempés dans de l'eau ammoniacuée enrichie d'une giclée de liquide vaisselle. L'ammoniaque peut être remplacée par du vinaigre blanc, qui a l'avantage d'être moins agressif et (presque) aussi efficace.

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*  
Michel Drouilhole



## ÉPONGES ET TORCHONS : PRENDRE LE MAL À LA SOURCE

Sous prétexte qu'elles nous servent à nettoyer, on les imagine naturellement aseptisées, gardiennes de notre hygiène... sans jamais les nettoyer ! Remplacez régulièrement vos éponges par des neuves (règle n° 1). Lavez les torchons séparément, votre linge perso n'a pas besoin de cohabiter avec ces couveuses à bactéries. Et, si possible, lancez un cycle de machine long et à 60 °C. Les torchons peuvent aussi être lavés avec les draps, ça, c'est permis.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour

## CHIEN MOUILLÉ

Séchez votre chien hors de la maison (au garage, par exemple, ou dans l'entrée faute de mieux) en le frottant vigoureusement dans un épais tissu-éponge (de préférence réservé à son usage), brossez-le, saupoudrez-le de bicarbonate puis frottez-le derechef pour bien faire pénétrer la poudre jusqu'à l'épiderme. Laissez-le s'ébrouer à sa guise et seulement après, faites-le entrer dans la maison : non seulement il ne sent plus mauvais mais, en prime, ce « traitement » l'aura débarrassé de pas mal de poils baladeurs.

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole



## CIRAGE SÉCHÉ

Votre boîte de cirage n'a pas servi depuis longtemps et son contenu est tout sec ?  
Donnez-lui une seconde vie en y ajoutant quelques gouttes de jus de citron chaud.  
Ainsi réhydraté, vous pourrez de nouveau l'étaler sur les chaussures.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique

## RESALIR MOINS VITE

Des sols carrelés aux lunettes, tout ce qu'on lave ou rince au vinaigre (eau vinaigrée à 5 ou 10 %, pas plus) finit par se resalir certes, mais deux à trois fois moins vite que ce qui a été rincé à l'eau claire ou avec un autre produit.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

## BRUMES D'INTÉRIEUR : À CHAQUE SITUATION SA RECETTE !

- Noël : 50 ml de vinaigre blanc + 15 gouttes de HE d'orange + 15 gouttes de HE de sapin de Sibérie.
- Saint Valentin : 50 ml de vinaigre blanc + 10 gouttes de HE de géranium rosat + 5 gouttes de HE de vanille + 5 gouttes de HE de bois de rose.
- Matins toniques : 50 ml de vinaigre blanc + 10 gouttes de HE de menthe poivrée + 10 gouttes de HE de citron + 10 gouttes de HE de pamplemousse.
- Soirées cocooning : 50 ml de vinaigre blanc + 10 gouttes de HE de cannelle + 10 gouttes de HE de bois de santal + 10 gouttes de HE de mandarine.

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## PARQUET EXEMPLAIRE

La première fois que vous avez visité votre appartement, vous avez eu un coup de cœur pour le parquet. Aujourd'hui, après plus d'une décennie, vous en êtes limite honteuse. Comme si son état actuel reflétait votre négligence... Il est temps de réagir et de bichonner ce parquet qui est l'âme de votre demeure. Dans une grande casserole, versez 3 cuillères à soupe de paraffine fondue au bain-marie, 1 litre d'eau et 10 gouttes de jus de citron. Humectez un chiffon et passez ce mélange sur le parquet. Laissez sécher puis polissez avec un tissu de laine.

Extrait de *Le ménage malin*

Julie Frédérique

# 26

## DÉTARTRE POUR MOINS CONSOMMER

Un lave-linge entartré dépense deux fois plus d'énergie qu'un appareil nickel. En plus, il dégage une odeur franchement désagréable. Si vous apercevez des traces de calcaire sur le tambour, il est temps d'intervenir. C'est très simple : versez un litre de vinaigre blanc dans le tambour et lancez un cycle à 30 °C sans essorage. Voilà votre appareil détartré.

Extrait de *Dépenser moins, consommez mieux, c'est malin*  
Florence Le Bras

## BYE BYE LES TAUPES

Vous pouvez faire fuir les taupes de vos jardins en versant sur le sol un peu d'huile d'olive par-ci par-là.

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique



## LA RECETTE FRIGO CLEAN

Dans de l'eau bien chaude, versez du bicarbonate (1 volume pour 10 volumes d'eau). Mélangez, puis à l'aide d'une éponge trempée dans votre recette frottez les parois du réfrigérateur. Rincez rapidement à l'eau claire ou essuyez directement avec un chiffon ou du papier essuie-tout. Si les dégâts sont plus importants (résidus d'aliments tatoués, coulure de lait...), ils nécessitent un traitement plus musclé. Formez une pâte de bicarbonate (3 volumes de bicarbonate pour 1 volume d'eau) et frottez les taches avec un peu de cette pâte sur une éponge. Rincez grossièrement et essuyez avec un chiffon ou du papier essuie-tout.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour

## DIY : DES TABOURETS À BASE DE MAGAZINES

(Très largement) inspiré du studio de designers ENO Studio ([www.enostudio.net](http://www.enostudio.net)), créez votre propre tabouret à base de magazines en un clin d'œil. Empilez des magazines de même taille, et faites-les tenir ensemble grâce à deux sangles en nylon à cliquets. Ajoutez éventuellement une galette de chaise ou un coussin plat sur le dessus de la pile pour plus de confort et c'est fait ! Réfléchissez bien à son emplacement, car une fois installé, ce tabouret n'est pas des plus légers...

Extrait de *Le rangement malin*  
Camille Anseaume

## DES LÉGUMES TOUT PROPRES !

Au lieu de laver les fruits et légumes sous un filet d'eau en la gaspillant joyeusement, faites-le en remplissant l'évier d'eau claire en y ajoutant un filet d'eau vinaigrée, qui ne leur donnera aucun goût mais fera tomber immédiatement les éventuelles bestioles qui les habitent – et qui attestent que ces produits sont les plus naturels possibles. L'eau légèrement vinaigrée a aussi le don de raviver et raffermir les légumes fragiles un peu flapis, comme les feuilles de salade.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

## TRACES DE DOIGTS TENACES

Taches et traces de doigts ne demandent qu'à laisser un catalogue d'empreintes digitales digne des meilleurs polars sur toutes les surfaces lisses. En particulier sur le cuir ou les synthétiques. Frottez-les avec un tampon de papier imbibé d'alcool. Si les traces persistent, une éponge souple imbibée d'alcool et parfaitement propre, permet de frotter plus efficacement.

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*  
Michel Drouilhole



## AU SECOURS, MON LINGE EST GRIS !

Le mal est fait, vos tissus noirs ont perdu leur couleur ? Heureusement, il existe une solution : la décoction ! Faites macérer 2 poignées de feuilles de lierre ou 50 g de brou de noix dans 2 litres d'eau tiède additionnée d'une petite poignée de gros sel, et laissez votre linge y tremper 1 nuit. Puis rincez au vinaigre blanc pour fixer la couleur.

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## LUNETTES NETTES

Ah les lunettes... la moindre mauvaise manipulation y laisse de gênantes traces de doigts. Lavez sans risque vos lunettes dans de l'eau savonneuse puis essuyez-les avec une feuille de papier absorbant. Autre astuce intéressante : afin d'empêcher la buée de se former sur vos verres, frottez les deux faces avec un morceau de savon bien sec puis essuyez avec un chiffon doux. Enfin, sachez que les branches de vos lunettes ne se détacheront pas si vous déposez une goutte de vernis à ongles transparent sur les vis qui les retiennent.

Extrait de *Le ménage malin*

Julie Frédérique

## C'EST MOINS CHER FAIT MAISON

Vous travaillez, vous manquez de temps ?  
Décidez de faire régulièrement un atelier cuisine ; préparez, cuisinez, congelez... Vos plats cuisinés maison vous feront gagner de l'argent et du temps : on sort le plat du congélo, on le passe au four. Le dîner est prêt.

Extrait de *Dépenser moins, consommez mieux, c'est malin*  
Florence Le Bras

## HUMIDIFIER UNE PIÈCE

Rajoutez quelques gouttes d'huile d'olive dans vos récipients à eau pour éviter que cette dernière ne s'évapore trop vite près de vos radiateurs.

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique

## LINGE SALE

Dans son panier ou sa corbeille, il dégage des odeurs diverses mais universellement ressenties comme désagréables. Profitons-en pour souligner un point essentiel. Une « mauvaise odeur » est aussi un précieux indicateur qui prouve qu'il y a à sa source, des émanations malsaines – en plus d'être désagréables. Alors, la chose à ne pas faire, c'est de commencer par vaporiser un déodorant, qui va masquer les odeurs sans faire disparaître leur source. Il est beaucoup plus judicieux de saupoudrer, sans excès, le linge et la corbeille, ce qui assainira les deux, avant le lavage proprement dit...

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole

## POT-POURRI AGRUMÉ

Pour confectionner un pot-pourri à base d'agrumes séchés, placez des rondelles de citron et d'orange déshydratées dans un panier et parfumez-les régulièrement avec quelques gouttes d'huile essentielle de citron.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique



## DIY : ACCROCHE-COUVERCLES

Fixez deux vis, de part et d'autre de la porte de votre placard. Prenez de la ficelle et accrochez les deux extrémités aux vis, de façon à ce qu'elle soit tendue. Le couvercle pourra se glisser derrière la corde, maintenu par sa poignée. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire (et autant de fois que vous le permet la hauteur de votre placard).

Extrait de *Le rangement malin*  
Camille Anseaume

## GRAISSE ET GRAS

Pour venir à bout d'une vaisselle particulièrement grasse, que ce soit à la main ou à la machine, rajoutez dans le bac un bon verre de vinaigre blanc. Plus c'est chaud, mieux ça dégraisse.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole



## L'ASTUCE SPÉCIALE TACHE INDÉLÉBILE

Une tache qui ne part plus ou des trous à dissimuler ? Ne jetez pas : customisez ! Cousez des motifs en tissu coloré, ajoutez des perles, rubans, boutons, paillettes ; bref : laissez parler votre créativité !

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## PLANTES VERTES

Si vos plantes s'affaiblissent, versez 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la terre. En plus de nourrir vos végétaux et de leur redonner des forces, ce traitement naturel lutte contre les pucerons ! Si vous voyez que la terre se tasse, versez quelques gouttes d'huile d'olive directement dans le pot de votre plante d'intérieur. La terre sera vite ameublie, et votre plante s'y sentira mieux !

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique



## FER À REPASSER

C'est surtout la semelle, qui se tache et s'encrasse - ou l'inverse. Débranchez, laissez bien refroidir et frottez-la avec une lavette imprégnée de savon de Marseille ou de vinaigre blanc (pas les deux !) ou, faute de mieux, de liquide vaisselle. Rincez lavette et semelle... Et essuyez bien avant de remettre le fer en service. Une semelle très encrassée, notamment par des tissus synthétiques repassés trop chaud et qui ont un peu fondu, se rattrape avec un morceau (béton - vendu en droguerie) de paraffine solide qu'on fait fondre en passant la semelle dessus, fer branché sur position « laine », le tout sur un chiffon de coton (de préférence jetable et surtout parfaitement propre).

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*  
Michel Drouilhole

## DÉSINFECTANT MULTI-USAGES

Versez du jus de citron directement sur votre éponge humide, saupoudrez de quelques pincées de sel et frottez avant de rincer abondamment. Vous pouvez ainsi désinfecter toutes les surfaces que vous souhaitez.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique



## CANAPÉS, COUSSINS

Le bicarbonate se saupoudre à sec pour cet usage, sans mouiller donc sans risque, et il est idéal aussi bien pour les nettoyer que pour les désodoriser. Sans oublier que, en plus, comme sur les tapis, il en ravive les couleurs. Le mode d'emploi est toujours le même : saupoudrer, laisser agir pendant quelques heures (ou une journée) et passer l'aspirateur (ou secouer les coussins vigoureusement à l'extérieur). On gagne parfois à broser doucement le canapé et les coussins pour bien faire pénétrer la poudre, avant de s'échiner à bien l'enlever à l'aspirateur !

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole

## MOISSURES

Antifongique, le citron combat la formation de moisissures. D'où l'intérêt de l'utiliser pour désinfecter votre réfrigérateur, par exemple. Nettoyez-le tous les 15 jours à l'aide d'une éponge imprégnée de jus de citron. Il se montrera redoutable contre les champignons microscopiques qui s'y développent et contaminent les aliments.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique

## COMBIEN DE TEMPS ÇA SE CONSERVE ?

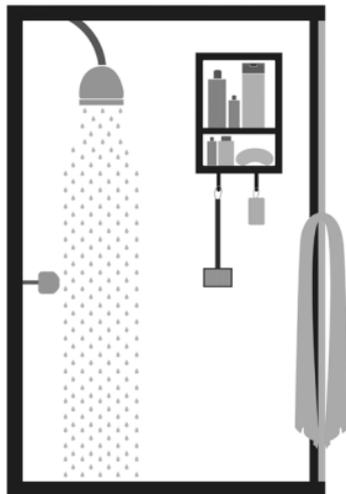
- Les aliments en conserve 2 à 5 ans
- Les céréales 6 mois
- Les féculents 1 an
- Les épices 6 à 12 mois
- Les farines 3 à 6 mois
- Les légumes secs 1 an
- Les herbes séchées 6 mois
- Les condiments 1 an

Extrait de *Le rangement malin*  
Camille Anseaume

## VITRE DE DOUCHE

Il ne suffit pas de l'essuyer. Il faut le faire bien sûr, mais de préférence avec un tissu microfibras le plus sec possible, à peine humecté d'eau vinaigrée : ça glisse tout seul et cela donne un résultat étincelant au prix d'un minimum d'efforts. Tant que vous y êtes, profitez-en pour essuyer robinets et mitigeurs.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole



## CHROMES

Pour simplement les faire briller, il suffit de frotter doucement avec une lingette (ou, mieux, un chiffon de microfibras) imbibée d'un mélange liquide de vinaigre blanc et de bicarbonate (dosage : 50/50). Cette méthode a le très gros avantage de parfaitement convenir aux vrais chromes (qui sont plutôt rares au demeurant), tout en respectant la plupart des faux, y compris les placages brillants sur plastiques des voitures, motos, mobylettes et vélos actuels.

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole

## SOS ESSORAGE BRUYANT

Votre lave-linge vibre fortement lors des essorages ? Installez-le sur un tapis antivibration, type nappe en bulgomme. Effet reposant garanti (pour vous comme pour votre machine) !

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## PARQUET GRINÇANT

Un parquet qui grince, ça agace. Si vous le saupoudrez de talc (qui se logera dans les interstices du parquet) au niveau des parties bruyantes, vous devriez à nouveau entendre les mouches voler. Même effet apaisant si vous remplacez le talc par du bicarbonate, mais avec option désodorisante.

Extrait de *Le ménage malin*  
Julie Frédérique

## HUILE SUR VÊTEMENTS

Comme toutes les taches de gras, la tache d'huile part sans problème à la terre de Sommières, mais, quand vous venez juste de la faire, vous la réduirez notablement en appliquant tout de suite dessus un bout de mie de pain, qui va en absorber une bonne partie et vous rendre à nouveau présentable, sinon sans tache.

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*  
Michel Drouilhole



## RANGEMENT ENFANTIN MALIN

Parmi tous les vêtements de vos enfants, vous n'arrivez plus à vous y retrouver et à savoir quoi est à qui ?

Avec un feutre indélébile, dessinez un gros point sur les étiquettes des vêtements de votre aîné, deux points pour le deuxième, etc.

Extrait de *Le rangement malin*  
Camille Anseaume

## MOUCHES

Face à une invasion ponctuelle de mouches, ce qui peut toujours se produire, un ou plusieurs récipients de vinaigre chauffé les éloignent radicalement... Mais il faut supporter ce « traitement » qui sent fort – très fort.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

## LA RECETTE DÉTACHANTE POUR TAPIS

Dans un vaporisateur de 50 cl, versez 15 cl de liquide vaisselle et 30 cl de vinaigre blanc. Mélangez bien, puis ajoutez 3 cuillères à soupe de bicarbonate. Attention, ça mousse dès que le vinaigre et le bicarbonate seront en contact ! Après avoir fait un test sur une partie de moquette peu visible (laissez poser 1 heure environ), vaporisez le mélange en brume. Avec une éponge propre et essorée, frottez les taches. Évitez d'y marcher pendant 1 heure.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour

## BONS PLANS POUR ACCOMMODER LES RESTES

Voici quelques idées de recettes très économiques – et néanmoins gourmandes – réalisées avec des restes.

- Poulet cuit : détachez la chair des os, coupez-la en dés, mélangez avec des dés de tomate, ou des morceaux de citron bio, ou des herbes aromatiques, et faites prendre avec de la gelée instantanée dans des petits moules individuels. Servez en entrée.
- Purée de pommes de terre : déguisez-la en soufflé en la mélangeant avec 1 ou 2 jaunes d'œuf, dont vous monterez le ou les blancs en neige, faites-les cuire dans des ramequins individuels 15 minutes au four (th. 6) OU incorporez-la dans de la purée de légumes surgelée.

Extrait de *Dépenser moins, consommez mieux, c'est malin*  
Florence Le Bras

## UNE BROSSE À DENTS PAS SI PROPRE !

Incroyable, la confiance que nous accordons à nos brosses à dents ! On les charge de nous débarrasser des bactéries et des résidus d'aliments (promis à un bel avenir de plaque dentaire, donc de carie, si on ne fait rien), on leur confie nos gencives, notre langue... Mais elles ? Qui les débarrasse de leur collecte de bactéries ?

Une fois par semaine, remplissez un verre d'eau chaude, et versez-y 1 cuillère à café de bicarbonate. Mettez la brosse à tremper pour 1 heure. Et renouvelez le mélange pour la brosse à dents de Chaton.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour

## AMPOULES LUMINEUSES

Une ampoule sale perd plus d'un tiers de son pouvoir éclairant ! On voit moins bien, ce qui amène à allumer une lampe d'appoint et fait grimper la note d'électricité. Faites un geste pour vos économies en nettoyant vos ampoules de temps en temps. Débranchez la lampe. Imbibez un chiffon propre ou un papier essuie-tout de quelques gouttes d'alcool à brûler et passez-le doucement sur l'ampoule.

Extrait de *Le ménage malin*  
Julie Frédérique



## LA POUDRE RÉCURANTE

Elle va vous servir à nettoyer toutes les surfaces qui ont besoin d'être légèrement frottées. Partout où vous auriez utilisé une crème récurante, vous pouvez utiliser cette poudre : plan de travail de la cuisine, plan de toilette de la salle de bains, four, baignoire...

Ingrédients : 70 g d'argile blanche ; 20 g de bicarbonate ; 10 g de cendre de bois ; 1 copeau de savon de Marseille (uniquement à l'huile d'olive).

Trouvez de la bonne cendre de bois. Si vous connaissez quelqu'un qui a une cheminée, il sera ravi de vous en donner. Tamisez-la pour ne récupérer que de la cendre bien fine. Mélangez les ingrédients ensemble. Versez le tout dans un talqueur ou tout autre contenant de style grosse salière à petits trous.

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## ODEURS D'ÉGOUT

Ce truc extra-malin peut changer votre vie et vous éviter de déménager ! Pour supprimer les odeurs d'égout, mettez quelques cuillères à soupe d'huile d'olive dans le siphon : elle restera toujours au-dessus de l'eau du siphon qui ainsi ne s'évaporerait plus (bon pour 3 mois à 1 an).

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique

## COULEURS BALADEUSES

Un nouveau vêtement qui déteint (ou risque de déteindre) se soigne par un trempage dans une bassine d'eau vinaigrée tiède. Attention, gardez la main légère sur le vinaigre (1/2 verre par bassine d'eau), même s'il est moins agressif que les suivants. L'eau de Javel est le « décolorant » le plus redoutable » (et le plus connu), d'autres détachants de base peuvent aussi faire pâlir les couleurs, comme l'alcool ou l'ammoniaque. L'acétone également (ou ses succédanés), détache quasiment tout - y compris le support, parfois ! à réserver aux cas graves, voire désespérés. Le vinaigre, lui, se distingue encore grâce à ses deux propriétés antagonistes : il détache aussi bien qu'il fixe.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

## LIQUIDE DE RINÇAGE

Le vinaigre blanc remplace haut la main les liquides de rinçage du commerce, d'autant qu'il est nettement moins cher ! Placez-le dans le réservoir prévu à cet effet et veillez à ce qu'il y en ait toujours afin de ne pas voir des traces de calcaire réapparaître sur les verres.

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## PRODUIT À VITRES TOPBRILLE

Ingrédients : 25 cl d'eau déminéralisée, 15 cl de vinaigre blanc, 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle.

Dans un flacon-spray de 400 ml (autrement dit de 40 cl) versez l'eau déminéralisée et le vinaigre, mélangez, puis ajoutez l'huile essentielle. Secouez bien le flacon avant chaque utilisation. Le vinaigre est intraitable avec la graisse, la nicotine et toutes les impuretés qui s'accrochent aux carreaux. L'huile essentielle de citronnelle est déodorante et antiseptique pour l'air ambiant ; cerise sur le Topbrille, la citronnelle repousse les moustiques !

Extrait de *Le ménage malin*  
Julie Frédérique

## RAVIVER LES COULEURS

Le noir n'est pas une couleur, c'est entendu, mais jadis, pour raviver le noir des vêtements, on les faisait tremper dans un bac d'eau et de lierre. Efficace, mais pas facile. Aujourd'hui, pour raviver des couleurs (en plus du noir) un peu passées, il suffit de leur offrir un petit bain de rinçage au vinaigre blanc.

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*  
Michel Drouilhole

## NE GASPILLEZ PAS

Ces petits gestes simples font faire, au bout d'une année, des économies non négligeables :

- si vous nettoyez quelques ustensiles de cuisine dans votre évier, remplissez un des bacs, ajoutez le liquide vaisselle, lavez vos ustensiles, évacuez l'eau puis rincez rapidement sous le robinet au lieu de faire la vaisselle sous l'eau courante ;
- lorsque vous ouvrez le robinet d'eau chaude, récupérez dans un bidon l'eau froide qui coule, en attendant d'obtenir la température souhaitée, vous vous en servirez pour laver la salade, les légumes, arroser vos plantes...
- ne laissez pas couler l'eau pendant que vous vous lavez les dents, ou sous la douche pendant que vous vous savonnez.

## CONSERVATION DU MAQUILLAGE

On a tendance à l'oublier, mais le maquillage et les cosmétiques aussi se périment. Voici les bons réflexes à adopter.

- Faites le tri régulièrement, en observant le nombre de mois indiqué sur l'emballage, à l'intérieur du petit symbole représentant un pot ouvert.
- Lavez régulièrement vos pinceaux : idéalement tous les jours pour les ustensiles destinés au maquillage, ou au moins une fois par semaine. Utilisez pour cela un shampooing doux ou un mélange eau + un peu de vinaigre blanc.
- Évitez de mettre vos doigts dans les pots de crème prélevez plutôt la dose nécessaire avec une petite spatule. Vous pouvez utiliser par exemple les « touillettes » données avec les cafés dans les bistrots.

## MARBRE

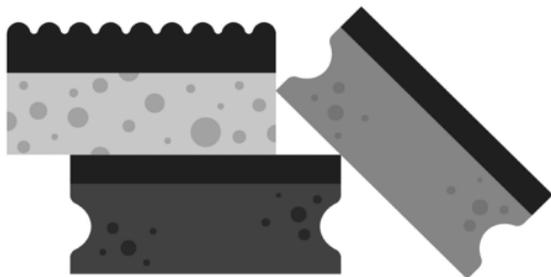
De vilaines traces de thé et de café ornent votre table en marbre ? Frottez-les à l'aide d'une éponge imbibée de sel et de jus de citron. Passez ensuite un chiffon doux imprégné de glycérine ou d'huile de lin (vous en trouverez en droguerie). Attention, rincez rapidement et abondamment le marbre car l'acidité du citron risquerait de le faire blanchir si vous le laissez agir trop longtemps.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique

## ÉPONGES À NEUF

Laissez-les tremper une fois par semaine pendant une heure ou deux dans un fond d'évier que vous remplirez d'eau tiède enrichie d'un petit verre de bicarbonate et un autre petit verre de vinaigre blanc. Agitez avant d'y plonger vos éponges. Le fond d'évier est préférable à un fond de casserole, parce que, en même temps, cela permet de nettoyer un peu mieux l'évier – ce dont il a souvent besoin, contrairement aux casseroles, qui sont et restent bien propres, suspendues dans leur placard au sec.

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole



## FLEURS COUPÉES

Pour prolonger la vie des beaux bouquets, coupez les tiges des fleurs en biseau et trempez leur base dans de l'huile d'olive avant de les mettre en vase.

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique

## SE DÉBARRASSER DES FOURMIS ET DES BLATTES

Disposez sur leur passage, ou dans les coins de la pièce touchée, une coupelle de miel ou d'eau sucrée dans laquelle vous aurez dissous 1 cuillère à soupe d'acide borique. Le sucre va les attirer ; l'acide borique, les tuer.

Cette préparation est sans danger pour nous en petite quantité, mais faites attention toutefois à ce que vos enfants et animaux de compagnie n'aillent pas manger le miel !

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## CONGÉLATEUR GIVRÉ

Une fois par mois procédez au grand nettoyage de votre congélateur. Commencez par le dégivrer. Cette opération doit être exécutée très rapidement pour que les aliments qu'il contient n'aient pas le temps de souffrir de leur passage au réfrigérateur. Placez des casseroles d'eau chaude dans l'appareil éteint ou dirigez l'air chaud d'un sèche-cheveux sur les parois, la glace va se décoller très rapidement. Mélangez 1 cuillère à café de savon noir liquide, 1 cuillère à soupe de bicarbonate et  $\frac{1}{2}$  verre d'eau. Prélevez un peu de cette pâte à l'aide d'une éponge et frottez l'intérieur de votre congélateur. Rincez avec une eau vinaigrée (1 cuillère à soupe dans un bol d'eau tiède).

Extrait de *Le ménage malin*  
Julie Frédérique

## INSECTES

On en éloigne une bonne partie en disposant des petits récipients (bien stables !) près des portes et fenêtres, à moitié pleins de vinaigre blanc. En revanche, le vinaigre peut attirer les petits moucherons silencieux et inoffensifs que sont les drosophiles. C'est surtout vrai avec le vinaigre de vin, de cidre ou les fruits frais eux-mêmes... Pas de panique ! C'est (bon) signe que votre maison n'est pas bourrée de pesticides !

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole



## ROUILLE SUR LAMES

Les dépôts de rouille importants doivent d'abord être grattés ou poncés. Les taches de rouille sur les couteaux ou autres lames disparaissent en frottant la lame entre les deux parties d'un oignon coup. en deux, entre deux pelures de pomme de terre (côté peau à l'extérieur), ou avec un demi-citron. Un saupoudrage de sel, ou de sucre en poudre (pas les deux !) peut accélérer le processus. Une lame ainsi rénovée gagne à être recouverte d'un soupçon de corps gras ou d'un produit antirouille, et bien essuyée. Jamais rincée !

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*

Michel Drouilhole

## UN LIT BIEN FRAIS !

Au moment de changer les draps, laissez le matelas s'aérer 1 heure avant de le parer à nouveau. Les chanceux exposeront leur matelas au soleil pendant 1 heure pour qu'il profite des propriétés germicides du soleil.

Protégez le matelas avec une housse en latex fibres de coton : elle fera rempart aux petites fuites, à la transpiration, et sera facile à laver régulièrement.

Inversez le sens de votre matelas tous les 3 mois : tête-bêche, puis dessus-dessous.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour

## DÉCORATION CITRONNÉE

Les rondelles de citron séchées peuvent faire office de décoration de table, de guirlande de Noël ou de pot-pourri. Pour les faire sécher, il suffit de les laisser sur un radiateur ou au soleil durant 4 à 5 jours. Une méthode plus rapide : enfournez-les à four très doux (90 °C, th. 3) pendant 12 heures. Prenez soin de vérifier qu'elles ne brûlent pas et retournez-les de temps en temps. Quand elles sont craquantes, elles sont prêtes. Une fois séchées, elles se conserveront très longtemps.

Citrons de Noël : piquez les citrons entiers de clous de girofle. L'essence ainsi extraite embaumera votre table.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique

## UN LIFTING POUR VOS PRODUITS ALIMENTAIRES

- Pas vraiment périmés, mais plus très appétissants... On jette ? Non ! On leur donne un coup de jeune :
- Beurre un peu rance : plantez un bâtonnet de carotte dedans pendant 2 heures.
- Biscuits salés ramollis : passez-les au four (180 °C, th. 6) 5 minutes, servez dès qu'ils sont refroidis.
- Biscuits sucrés ramollis : passez-les au four (180 °C, th. 6) 5 minutes, puis servez-les ou utilisez-les pour faire une pâte à crumble.
- Chips ramollies : passez-les au four (180 °C, th. 6) 5 minutes, servez-les tièdes.
- Pommes fripées : ébouillantez-les quelques minutes pour leur redonner un teint de jeune fille.

## CANALISATIONS PARESSEUSES

C'est du sérieux : l'eau ne circule plus ; des cheveux, des résidus de savon agglomérés et même peut-être des aliments obstruent les canalisations. Mélangez 200 g de sel fin à 200 g de bicarbonate et versez le tout dans la canalisation. Ajoutez 1 verre de vinaigre blanc chaud (ça mousse, évitez de respirer au-dessus) et laissez agir toute la nuit. Le lendemain, versez 1 litre d'eau bouillante additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle de citron. En principe, le bouchon a été balayé, tout comme les odeurs qui l'accompagnaient.

Cela vous a servi de leçon ? Alors, chaque semaine, versez 1 verre de bicarbonate dans la canalisation, suivi de 1 verre de vinaigre blanc (ça mousse, même à froid), puis faites couler l'eau chaude pendant 1 minute.

## TACHES DE PEINTURE

Pour éliminer les taches de peinture sur les mains, la solution la plus connue est d'appliquer du White-spirit, mais cela peut irriter votre peau, surtout si elle est fragile. « Lavez-vous » plutôt les mains à l'huile d'olive. Frottez puis rincez. En plus d'avoir chassé les taches, l'huile aura redonné de la douceur à vos mains agressées de bricoleur(euse) émérite !

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique



## CENDRIERS

D'accord, c'est très mal de fumer ! Mais si vous êtes fumeur ou si vous vivez avec un fumeur (ou une fumeuse : vous êtes majoritaires, les filles !), autant ne pas imposer ou subir la redoutable odeur du cendrier froid. Pour ce, après chaque nettoyage, déposez une fine couche de bicarbonate au fond de chaque cendrier : cela réduira les odeurs, et en particulier celle des cendriers froids.

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole

## ATTENTION, MITES ALIMENTAIRES

Pour vous en débarrassez, placez un peu partout à proximité des denrées alimentaires, dans les placards, les tiroirs, les étagères et les bocaux eux-mêmes :

- des feuilles de laurier ;
- des gousses d'ail fraîches que vous remplacerez souvent ;
- de la menthe poivrée, plus efficace lorsqu'elle est encore fraîche en pot qu'en bouquet séché ;
- des clous de girofle ; des grains de poivre ;
- des fleurs de lavande ;
- des feuilles d'eucalyptus ou romarin ;
- des épluchures d'orange ou de citron que vous laissez sécher ;
- des sachets de tissu imbibés d'huiles essentielles (citronnelle, lavande, lavandin, girofle ou géranium rosat, par exemple).

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## TACHE DE TOMATE

Heureusement, elle ne dépose pas ses belles couleurs telles quelles ! Cela dit, et bien que son jus ait l'air incolore, elle tache bel et bien... et de plus en plus au fil des jours ! Les taches fraîches de tomate partent généralement assez bien à l'eau savonneuse (froide !) ou à l'eau (toujours froide !) enrichie de liquide vaisselle. Si les mêmes ne parviennent pas à faire disparaître des taches plus anciennes, vous pouvez y ajouter un peu d'eau oxygénée.

Extrait de *Tout détacher au naturel, c'est malin*  
Michel Drouilhole

## ODEURS DANS LES CHAUSSURES

Tamponnez l'intérieur des chaussures avec de l'eau vinaigrée et laissez bien sécher, au moins quelques heures. Non seulement les odeurs disparaîtront, mais elles mettront plus longtemps à revenir. Si vous utilisez des semelles intérieures, c'est encore plus facile, en les enlevant pour les nettoyer.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole



## LA BONNE IDÉE RANGEMENT

Utilisez un code couleur pour que chaque enfant sache quelle serviette est la sienne. Et ne prenez que des nuances claires ou que des nuances foncées, afin de faciliter le lavage hebdomadaire, en les mettant toutes au lave-linge en même temps sans risquer les accidents de couleur.

Extrait de *Le rangement malin*  
Camille Anseaume

## CHATS DOMPTÉS

Si les chats sont des animaux adorables, mignons, câlins, joueurs et attendrissants, il n'en demeure pas moins que l'odeur de leur pipi est des plus désagréables. Pas facile de s'en débarrasser ! Suivez 5 étapes :

- 1) Dans un verre à moutarde, mettez 2 cuillères à café de bicarbonate. Complétez aux  $\frac{3}{4}$  du verre avec du vinaigre blanc (pas jusqu'en haut parce que ça va mousser).
- 2) Mélangez.
- 3) Trempez-y généreusement un chiffon propre et frottez sur les lieux du drame.
- 4) Rincez à l'eau claire.
- 5) Répétez l'opération tant que l'odeur n'a pas disparu. Et le tour est joué.

Extrait de *Le ménage malin*  
Julie Frédérique

## JOUETS : LA GRANDE RÉCRÉ DES MICROBES

Qui aurait le cœur de confier les jouets de Bébé à un détergent de la pétrochimie ? Et pourquoi pas son doudou, tant qu'on y est. Ce sont pourtant des vecteurs de microbes express, que Bébé va s'empresse de porter à sa bouche.

La solution : pas d'eau de Javel : elle est trop irritante pour la peau de Bébé. Si vous tenez à une vraie désinfection, pensez aux pastilles de stérilisation à froid qu'on utilise pour les biberons.

Doudou et peluches doivent être lavés régulièrement : protégez-les dans une taie d'oreiller et direction lave-linge pour un cycle à 40 °C minimum.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour

## CUIR (ENTRETIEN ET IMPERMÉABILISATION)

Pour rendre aux cuirs leur souplesse et les imperméabiliser, l'huile d'olive est le produit d'entretien idéal. Imprégnez bien le cuir de vos sacs, chaussures ou canapés en étalant l'huile d'olive avec un chiffon doux. Laissez sécher. Recommencez l'opération si la teinte n'est pas uniforme. Attendez le lendemain avant d'enduire le cuir d'un cirage, coloré ou non.

Extrait de *L'huile d'olive, c'est malin*  
Julie Frédérique

## RECETTE RÉCUP PAIN RASSIS

Coupez le pain rassis en cubes, utilisez-le dans une soupe confectionnée avec des oignons émincés cuits dans du bouillon de bœuf. Versez le tout dans des bols individuels, recouvrez de fromage râpé et gratinez au four OU préparez des croûtons en frottant le pain avec de l'ail, servez avec une salade frisée OU, en version sucrée, coupez le pain en tranches, trempez-le dans un œuf battu, puis dans un mélange de lait et de sucre, et faites cuire à la poêle dans du beurre, servez avec de la cannelle, de la confiture ou de la glace OU passez-le au four pour le dessécher et mixez pour obtenir une chapelure maison.

Extrait de *Dépenser moins, consommez mieux, c'est malin*  
Florence Le Bras

## DES COUTEAUX QUI BRILLEN

Pour nettoyer vos couteaux en acier ou en inox, plongez-les dans 1 volume de jus de citron pour 5 volumes d'eau. Frottez-les avec de la laine d'acier pour leur redonner tout leur éclat.

Extrait de *Le citron malin*  
Julie Frédérique





## DÉSHÉRBANT

Outre ses propriétés fongicides (antichampignons), le bicarbonate est aussi un désherbant d'appoint facile à employer (saupoudrer, tout simplement, à sec) qui suffit à délimiter une allée dans la pelouse par exemple... sans autres conséquences écologiques sur le jardin : c'est son point fort.

Extrait de *Le bicarbonate malin*  
Michel Drouilhole

## DÉGRIPPANT

Le bain prolongé (plusieurs jours si nécessaire) dans du vinaigre pur ou dilué de moitié peut suffire à récupérer, voire à remettre en fonction un mécanisme coincé – qu'il faut alors abondamment graisser, dès que c'est sec.

Extrait de *Le Vinaigre malin*  
Michel Drouilhole

## DU LINGE QUI SENT BON

Pour un linge qui sent bon, placez tout simplement un carré de tissu propre (serviette, torchon ou mouchoir épais), sur lequel vous aurez d.pos. quelques gouttes de parfum ou d'huile essentielle, directement dans le tambour avec le linge, au moment du rinçage ou de l'essorage. Si vous utilisez un sèche-linge, mettez le tissu parfumé à ce moment-là.

Extrait de *Je fais tout moi-même, c'est malin*  
Nathalie Cayzac

## LA RECETTE DÉTARTRANT WC

C'est le plus malin de nos produits maison car il travaille tout seul ! Chaque jour, vaporisez-le dans les méandres de la cuvette et laissez-le s'occuper d'assainir, désodoriser et détartrer les lieux comme un grand. Dans un flacon à pompe, versez 1 verre de vinaigre blanc, 2 cuillères à soupe de savon noir, ½ verre de bicarbonate de soude (environ 10 cl). Agitez énergiquement avant chaque vaporisation.

Extrait de *La détox, c'est malin*  
Catherine Dupin et Anne Dufour

## ADOPTER LES BONS RÉFLEXES TRI ET CONSERVATION

- Adaptez la fréquence de vos courses à vos possibilités de stock : inutile de faire un ravitaillement tous les 15 jours si vous n'avez pas la place suffisante pour conserver les aliments.
- Vérifiez les dates de péremption de vos vieilles boîtes de conserve. Jetez celles qui sont périmées.
- Pour une meilleure conservation des aliments secs, transvasez-les dans des boîtes hermétiques transparentes. Cette solution offrant un très bon confort visuel, vous pourrez libérer de l'espace dans vos placards fermés et laisser ces boîtes sur des étagères ouvertes.
- Pensez à étiqueter les boîtes pour y reporter le temps de cuisson si nécessaire (pâtes, riz...), et notez la date de péremption des aliments contenus.

## Des livres pour mieux vivre !

Découvrez les titres de la collection [Malin](#) sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous sur le site: [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous sur la page: <http://leduc.force.com/lecteur>

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog: [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com), et sur notre page Facebook : [www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

Les éditions Leduc.s  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris