

# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

Montage : 100Feminin.fr/Captures Pinterest par [Margaux, rédactrice beauté & bien-être](#) 27 janvier 2020, 8 h 54 min 16k vues

**Des astuces pratiques pour se faciliter la vie et gagner du temps au quotidien. De quoi accélérer sa routine habituelle et se concentrer uniquement sur l'essentiel !**

En termes de maquillage, de coiffure, de vêtements ou de vie pratique tout simplement, [\*\*on est toutes friandes d'astuces\*\*](#). Mais on parie que vous en connaissez déjà un paquet. On a alors tenté d'aller dénicher au fin fond de la Toile les astuces les plus insolites qui soient, celles que vous ne connaissez peut-être pas. En voici 12 qui devraient vous plaire.



Montage : 100Feminin.fr/Captures Pinterest

[\*\*Astuces pratiques au quotidien : 12 trucs géniaux pour se faciliter la vie \(100feminin.fr\)\*\*](#)

# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 1/ Frottez vos lèvres avec un sachet de thé pour les adoucir et soigner les gerçures

Rien de tel pour apaiser vos lèvres desséchées malmenées par le froid de l'hiver !

**Frottez vos lèvres avec un sachet de thé, le résultat est spectaculaire!** santeplusmag  
Voici une astuce beauté très simple pour réparer et adoucir les lèvres gercées : frotter un sachet de thé vert sur les lèvres abîmées et douloureuses.



Frottez vos lèvres avec un sachet de thé, le résultat est spectaculaire !



santeplusmag

Voici une astuce beauté très simple pour réparer et adoucir les lèvres gercées : frotter un sachet...

# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 2/ De l'eau et du vinaigre pour nettoyer facilement vos brosses et vos peignes

Vous ne lavez jamais vos peignes et brosses ? Vos cheveux risquent de regraisser plus vite... [Entretenez vos accessoires de coiffure](#) comme il se doit avec un désinfectant naturel, nous avons nommé le vinaigre blanc ! Et n'oubliez pas de rincer ou bonjour les odeurs...



# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 3/ Une fourchette pour faire de jolis noeuds

Un paquet cadeau en prévision ?

Décorez-le comme une pro !

### Enregistré DIY : Astuce pour faire de jolis noeuds - Organiser un mariage

Organiser un mariage Vous voulez faire vous-même des noeuds mais ils ne sont jamais droit, il y a toujours un côté plus long que l'autre... Voici une astuce pour faire des noeuds parfaits ou presque avec juste une fourchette, c'est magique ! Voici les différentes étapes, à vous de jouer !



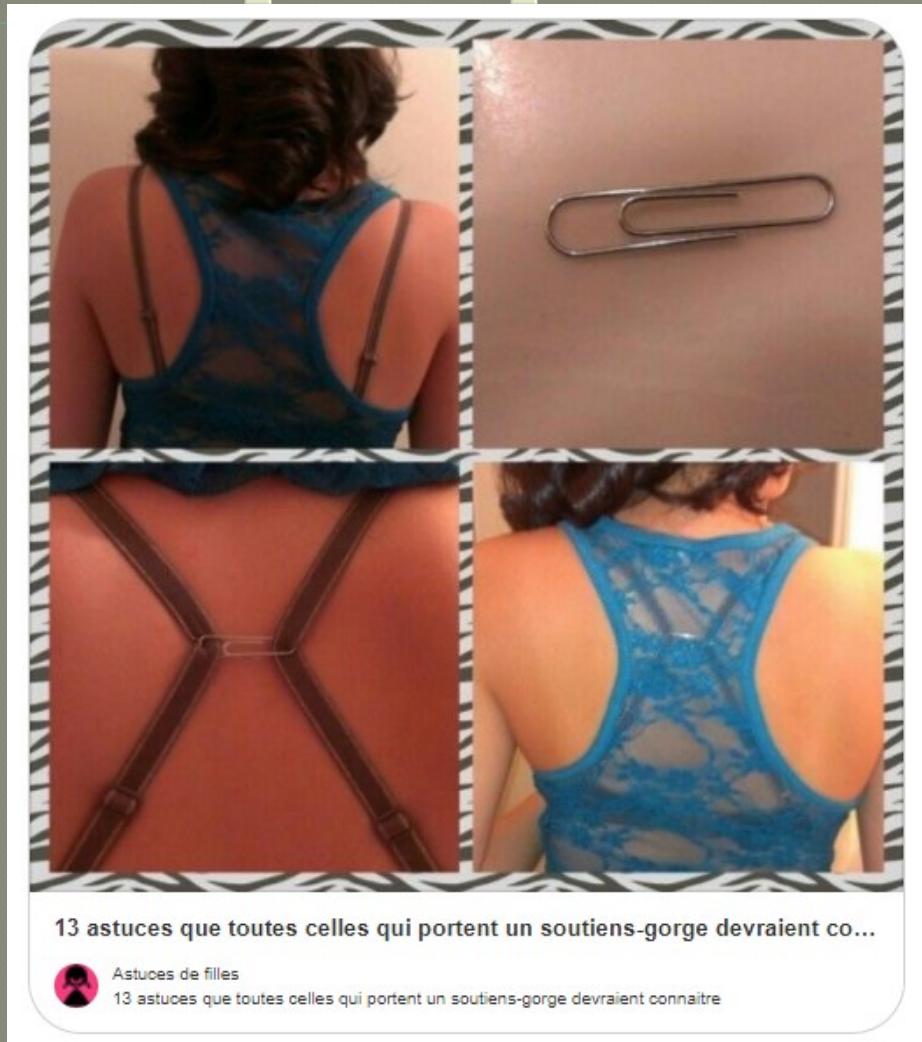
DIY : Astuce pour faire de jolis noeuds - Organiser un mariage

# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 4/ Un trombone pour relier vos bretelles de soutien-gorge

Les bretelles de votre soutien-gorge apparaissent disgracieusement sous votre débardeur ou autre vêtement dos nu ? Reliez-les entre-elles avec un trombone pour les masquer !

**Enregistré 13 astuces que toutes celles qui portent un soutiens-gorge devraient connaître** Astuces de filles 13 astuces que toutes celles qui portent un soutiens-gorge devraient connaître



13 astuces que toutes celles qui portent un soutiens-gorge devraient co...



Astuces de filles

13 astuces que toutes celles qui portent un soutiens-gorge devraient connaître

# 12 astuces pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 5/ Une astuce pour blanchir vos dents en quelques minutes seulement (ne pas en abuser)

Saupoudrez un peu de bicarbonate de soude alimentaire fin sur un quartier de citron et frottez sur vos dents. Une recette blancheur à ne pas utiliser trop fréquemment sous peine d'obtenir l'effet inverse !

**Enregistré Cette Fille a Trouvé une Astuce Étonnante Pour Blanchir ses Dents en 2 Min.** [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr) Pas la peine de frotter comme un malade car ça ne changera rien. Pas la peine non plus de dépenser une fortune dans les kits de blanchiment dentaire. Alors que faire ?



Cette Fille a Trouvé une Astuce Étonnante Pour Blanchir ses Dents en 2...

# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 6/ Ne perdez plus jamais vos pinces à cheveux grâce à une boîte de Tic Tac revisitée

Recyclez vos boîtes de Tic Tac et ne perdez plus jamais vos pinces à cheveux plates ou torsadées ! Customisée, celle-ci deviendra un rangement beauté de choix !

**Enregistrer 52 idées de rangement make-up en photos et vidéos!**

Archzine- e-zine d`architecture, design d`intérieur rangement make-up, idees faciles et pas cher pour range maquillage



52 idées de rangement make-up en photos et vidéos!

Archzine- e-zine d`architecture, design d`intérieur  
rangement make-up, idees faciles et pas cher pour range maquillage

# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 7/ Du coca pour détartrer vos toilettes

N'avalez plus le coca qu'on vous laisse en soirée, en plus d'être bourré de sucres, il n'est **pas du meilleur effet sur la santé...** En revanche, il pourrait s'avérer un détartrant de choc pour ses toilettes encrassées ! N'ayez aucun scrupule à le vider au fond de votre cuvette ! La prochaine fois, vous préviendrez vos invités...

**Enregistré Les 15 Utilisations Surprenantes du Coca-Cola.**

comment-economiser.fr  
Les 15 Utilisations Surprenantes du Coca-Cola.

<https://www.comment-economiser.fr/utilisations-coca-cola.html>



Les 15 Utilisations Surprenantes du Coca-Cola.



comment-economiser.fr

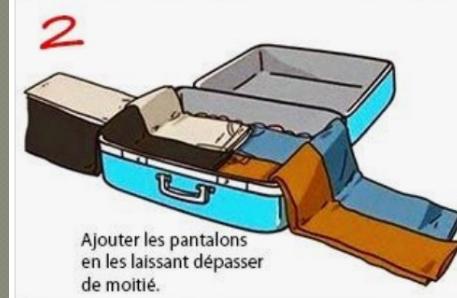
Les 15 Utilisations Surprenantes du Coca-Cola.

# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 8/ La valise optimisée pour emmener tous vos vêtements

Roulés en petits boudins, vos vêtements prendront bien moins de place dans votre valise de vacances !

**Enregistré Astuces Pour Bien Faire Sa Valise | Remèdes de Grand-Mère** Remèdes de Grand-Mère Comment optimiser l'espace dans une valise



# 12 astuces pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 9/ Les remèdes maison pour soulager une piqûre de moustique

Pas besoin d'investir dans des crèmes spécifiques qui sont pas plus efficaces que ces remèdes naturels !

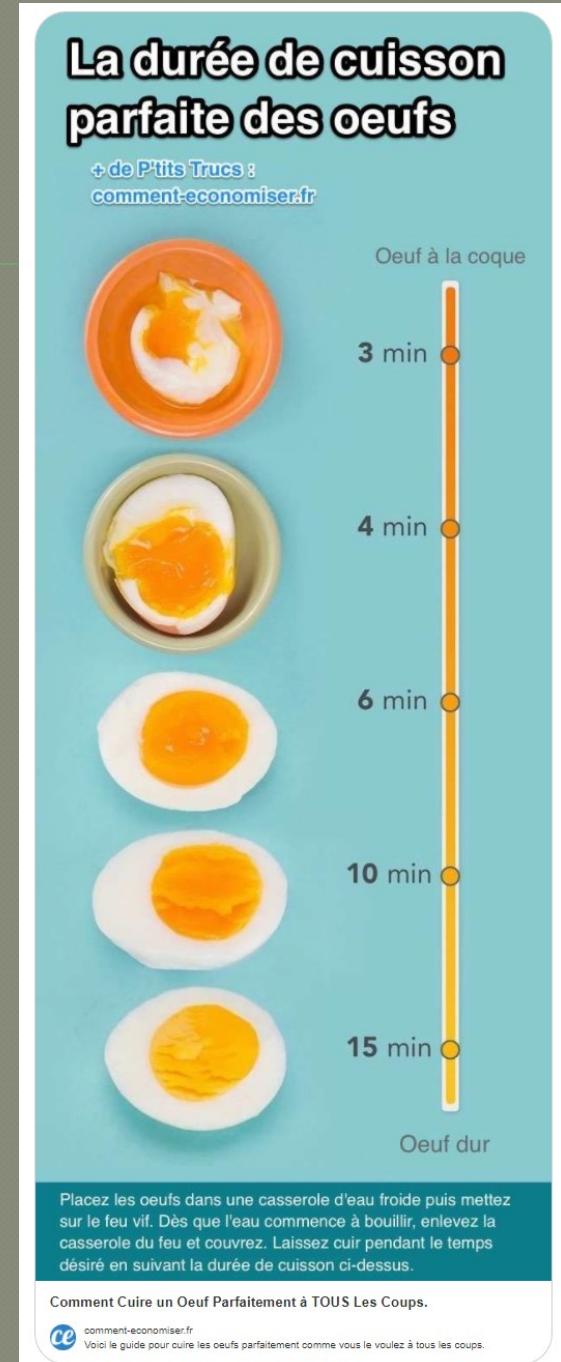
Enregistré Publié par De La Fourche à La Fourchette



# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 10/ Le baromètre de la cuisson parfaite des œufs

Un panneau à afficher sur son frigo !  
**Enregistré Comment Cuire un Oeuf Parfaitement à TOUS Les Coups.** [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr) Voici le guide pour cuire les oeufs parfaitement comme vous le voulez à tous les coups.



**12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien**

## **11/ Onduler facilement vos cheveux avec une tresse**

Pas le temps de boucler vos cheveux mèche par mèche, monopolisant le miroir de la salle de bain ? Lissez plutôt une tresse !

**Enregistré** Publiée par À la conquête des réseaux sociaux



# 12 idées pratiques pour vous faciliter la vie et gagner du temps au quotidien

## 12/ Des exercices ciblés pour perdre du ventre là où vous le souhaitez

Le sport, c'est bien, mais quand c'est ciblé, c'est encore mieux !

**Enregistré 7 Exercices Faciles Pour Réduire RAPIDEMENT la Graisse Abdominale.** comment-economiser.fr 7 Exercices Faciles Pour Réduire RAPIDEMENT la Graisse Abdominale.

**7 EXERCICES POUR RÉDUIRE LA GRAISSE ABDOMINALE**

- 30 x LEVERS DE GENOUX**  
Dos au sol, croisez les chevilles et lever les jambes avec les genoux pliés. Essayez de lever le haut du corps.  

- 20 x LEVERS DE JAMBES**  
Allongez vous sur le dos et essayez de lever les jambes le plus haut possible.  

- 30 x 'CISEAUX'**  
Lever les jambes alternativement, avec un mouvement lent et contrôlé vers le haut et le bas.  

- 60 SECONDES POSITIONS POMPES**  
Position de pompe, mais avec les coude posés au sol et appuyé sur les avant-bras. Tenez 60 secondes.  

- 30 x ABDOS CRUNCH CROISÉS**  
Gardez les genoux pliés et les pieds au sol, puis tournez le torse d'un côté à l'autre.  

- 20 x VÉLO CROISÉS**  
Allongez-vous sur le dos et placez vos mains derrière la tête. Lever un genou et tournez le torse du côté opposé en même temps.  

- 20 x TOURS RUSSES**  
Allongez-vous au sol avec les genoux pliés. Levez le torse et plier les bras, tout en les gardant près du corps avec les mains jointes. Tourner le torse vers la droite puis la gauche. Assurez vous de ne pas soulever les pieds du sol ou de ne pas séparer vos mains.  


7 Exercices Faciles Pour Réduire RAPIDEMENT la Graisse Abdominale.

 comment-economiser.fr  
7 Exercices Faciles Pour Réduire RAPIDEMENT la Graisse Abdominale.

Prenez du plaisir à visionner à  
nouveau ces images

Amusez-vous,

• Ce fut un plaisir de partager avec vous  
ces instants de divertissement,

Marie-Claire Legault  
Secrétaire des (Vieux) Vrais Branchés de Longueuil  
C'est ensemble qu'on avance ...et qu'on joue.  
2024

