

## BEAUTE

# La peau s'hydrate aussi de l'intérieur



Comme toutes les cellules du corps, celles de la peau ont besoin d'un apport régulier en eau pour se nourrir et se débarrasser de leurs déchets. Pour que votre

peau conserve jeunesse, douceur et souplesse, il faut donc veiller à son hydratation qui ne se fait pas seulement à coups de crème, lait ou lotion ! La peau contient deux

couches superposées : l'épiderme et le derme. L'épiderme est en contact avec l'extérieur et les produits cosmétiques peuvent l'hydrater. Mais ces derniers n'atteignent pas

le derme situé dessous. Cette couche reçoit son eau de l'intérieur, grâce à une multitude de vaisseaux sanguins.

C'est là aussi que se situe le collagène, qui donne l'élasticité de la peau. Sans un apport suffisant d'eau, le collagène perd de sa qualité et la peau devient flasque et sèche. Enfin, l'organisme perd environ 0,8 litre d'eau par jour par la peau, via la transpiration. Il faut donc veiller à compenser cette perte (et les autres), en buvant au moins 1,5 litre d'eau dans la journée, plus ou moins minéralisée selon vos besoins.

## Bien-être

### Contre la transpiration des pieds, une hygiène irréprochable !

Rester debout, marcher, courir, sauter... et grâce à qui ? Au pied. Pour assurer toutes ces fonctions le pied est une mécanique complexe qui comprend une trentaine d'os, une bonne vingtaine de muscles, une centaine de ligaments et de nerfs, une trentaine d'articulations, et plus de 7000 terminaisons nerveuses.

#### POURQUOI LES PIEDS SENTENT FORT ?

De nombreuses glandes sudoripares sont nichées sous la plante des pieds. Elles jouent un rôle de thermostat et permettent de réguler la chaleur provoquée par la température extérieure et les nombreux frottements qui échauffent le pied. En outre, le port de chaussures fermées, l'usage de chaussettes synthétiques

augmentent la transpiration. Les pieds deviennent moites et des odeurs désagréables apparaissent.

#### COMMENT LUTTER CONTRE LA TRANSPIRATION EXCESSIVE DES PIEDS ?

L'idéal serait de marcher en sandales, malheureusement, au quotidien ce n'est pas vraiment possible. Evitez les chaussures dont l'intérieur est en matières synthétiques et misez sur les chaussettes en fibres naturelles.

Enfin, des déodorants spécial pieds, plus simples à utiliser que le talc de nos grands-mères, vous permettront de vous sentir à l'aise dans vos baskets tout au long de la journée



### Info Et si vous preniez un bain ?

■ Pour bien dormir, la température du corps devrait être de 2° inférieure à celle de la journée. Après un bain chaud, elle redescend aussitôt.

## Le plat

### Lapin en papillote aux poireaux et tomates

Pour 4 personnes,  
préparation : 20 min,  
cuisson : 45 min  
Cuisses de lapin : 4, poireaux : 2, tomates : 3, jus d'un citron, crème fraîche liquide : 3 c. à soupe, moutarde : 1 c. à soupe, thym frais, herbes de Provence : 4 c. à café



Préchauffez votre four th.8 (240°C). Lavez les tomates

et les poireaux. Coupez les tomates en quartiers, émincez finement les poireaux. Dans un bol, mélangez la crème avec la moutarde et le jus de citron. Nappez les cuisses de lapin de cette préparation. Etalez 4 feuilles de papier aluminium sur votre plan de travail. Sur chacune d'elles, disposez un peu de poireaux émincés et les cuisses de lapin nappées. Déposez sur chaque cuisse des quartiers de tomates, aromatisez-les avec une branche de thym et une cuillère à café d'herbes de Provence. Refermez les papillotes et enfournez 40 min.

NB : Vous pouvez accompagner ces papillotes de riz ou de tagliatelles.

## Le gâteau

### Gâteau au yaourt aux amandes

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 40 min

Yaourt nature : 1 pot, sucre en poudre : 2 pots, œufs : 3, farine : 2 pots, maizena : 1 pot, levure : 1 sachet, citron : 1, huile : 1/2 pot, poudre d'amandes : 1 pot, sucre glace : 1 c. à soupe, amandes effilées : 1 c. à soupe



Allumez le four à 150°C (th. 5). Séparez les blancs des jaunes. Réservez les blancs. Dans une jatte, mélangez intimement les jaunes d'œufs et le yaourt. Ajoutez l'huile, la Maizena, la farine, la poudre d'amandes et le zeste de citron râpé. Mélangez à nouveau. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel au départ. Fouettez et ajoutez à mi-parcours le sucre ; continuez de fouetter pour les affermir. Incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans un moule beurré et fariné. Faites cuire pendant 40 mn en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau. Laissez refroidir avant de démouler. Poudrez de sucre glace et décorez d'amandes effilées

#### Résumé

Le gâteau au yaourt est un grand classique car facile et rapide à exécuter. Les mesures se font à l'aide du pot du yaourt utilisé dans sa préparation.

## Question

### Seuls les sucres sont mauvais pour les dents ?

#### FAUX

Les aliments acides (oranges, cornichons...) provoquent une acidité buccale (ils réduisent le PH de la bouche), ce qui favorise l'apparition de caries ! Quand vous en consommez, brossez-vous les dents ou rincez votre bouche à l'eau si vous n'en avez pas la possibilité. Enfin, pour garder de belles dents, limitez les sucreries et évitez le tabac, le café et le thé, qui tâchent l'émail.

