

BEAUTE

Chute de



Un choc émotionnel : la chute massive est due à la sécrétion anormale des hormones androgènes qui tuent le cheveu.

La variation des sécrétions hormonales masculines : la testostérone (sécrétée par les testicules), la déhydroépiandrostérone et l'androsténédine anormalement actives tuent les cheveux

Une maladie infectieuse : la grippe, les affections à streptocoques, la mononucléose peuvent entraîner des alopecies

sans conséquence à long terme. La santé rétablie, les cheveux repoussent.

Un mauvais traitement capillaire : décoloration ou permanente mal maîtrisée, effectuées par des personnes incompetentes

Un accouchement : les femmes perdent leurs cheveux environ deux mois après la fin de leur grossesse. A l'accouchement, l'interruption des flux déclenche souvent une perte de cheveux massive et momentanée.

La prise de médicaments :

antimitotiques : la chute est spectaculaire presque totale chez les patients qui subissent une chimiothérapie dans le cadre du traitement contre le cancer.

Une mauvaise vascularisation : mal irrigué, le cuir chevelu n'alimente plus le cheveu qui finit par mourir.

Les carences en acides aminés essentiels : la kératine a un besoin vital d'acides aminés essentiels, en particulier la cystine. Elle raffole aussi d'oligo-éléments sinon elle dépérit.

BON À SAVOIR

L'ACIDE FOLIQUE...

qu'est-ce que c'est ?



Encore appelé folates ou vitamines B9, il s'agit de molécules présentes plus particulièrement dans les légumes feuillus tels que les épinards, les salades, les choux... mais aussi dans le foie, les fromages à croûte fleurie comme le camembert

ou à moisissures tels que les bleus ou le roquefort. En bref, pour éviter une carence, une alimentation équilibrée et variée est recommandée. Mais au fait, à quoi ça sert ? La vitamine B9 agit principalement au niveau du

métabolisme des acides aminés et des acides nucléiques (qui composent notre ADN). La conséquence principale d'une carence en acide folique est un ralentissement de la multiplication des cellules de l'organisme. D'où des besoins très importants au moment de la grossesse car durant les premières semaines de développement de l'embryon, les cellules se multiplient à grande vitesse. C'est pourquoi il est souvent proposé aux femmes enceintes ou désirant avoir un enfant, une supplémentation médicamenteuse en folates car les conséquences d'une carence en acides foliques sont dramatiques, elle peut par exemple conduire à la "spina-bifida", c'est-à-dire un défaut de fermeture du tube neural.

Le plat

Côtes de veau aux oignons

Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 15 min

Côtes de veau : 4, oignons : 4, beurre : 80 g, huile : 2 c. à soupe, jus de citron : 1/2, sel, poivre



Emincez les oignons. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faites-y dorer les oignons à feu doux. Par ailleurs, faites chauffer 20 g de beurre dans une sauteuse. Mettez-y les côtes de veau et faites cuire 6 min de chaque côté, en augmentant la chaleur à mi-cuisson. Réservez les côtes recouvertes d'oignons au four pendant 5 min. Egouttez le gras de cuisson, déglacez avec 5 cl d'eau froide. Faites réduire les sucs de moitié. Enlevez du feu et fouettez le jus de cuisson chaud avec le reste de beurre froid. Ajoutez quelques gouttes de citron. Sortez les côtes de veau aux oignons et nappez de cette sauce au beurre.

Le dessert

Flan aux œufs et à l'orange

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Oranges : 3, œufs : 8, sucre en poudre : 100 g, lait : 2 verres, crème fraîche liquide : 20 cl, maizena : 1 c. à café, vanille : 1 c. à café



Préchauffez le four th.6 (180°C). Mettez un plat à gratin rempli d'eau dans le four pour faire un bain-marie. Dans une casserole, versez le lait, la crème et la moitié du sucre. Portez à ébullition et retirez du feu. Dans un saladier, mélangez les œufs, la maizena et le reste de sucre en poudre. Versez le lait en continuant à mélanger. Pressez le jus des oranges. Ajoutez ce jus et la vanille à la préparation. Remplissez 6 moules à flan individuels et enfournez dans le bain-marie chaud pour 15 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau avant de sortir le flan du four. Quand le flan est cuit, laissez-le refroidir à température ambiante d'abord, puis au moins 1 heure au réfrigérateur. Servez bien frais.

Nutrition

Les pâtes : les alliés d'un régime minceur

Si vous cherchez à contrôler votre poids, ou même à maigrir, les pâtes sont vos meilleures alliées. Et ce pour trois raisons :

- 1 Elle ont une faible densité calorique : Une portion de 50 g de pâtes crues se gonfle d'eau à la cuisson pour atteindre 150 g, soit 175 cal. Accompagnées de poisson et de légumes, les pâtes constituent une ration alimentaire à moins de 300 cal. Une astuce : faites comme les Italiens, consommez-les en entrée. Vous serez ainsi mieux rassasiés.
- 2 Elles ont un effet antifringle On a faim lorsque l'estomac est vide ou que le taux de sucre dans le sang diminue trop. Or, les pâtes quittent lentement l'estomac et, de plus, stabilisent le taux de sucre sanguin.
- 3 Elles ont un effet antigraisse Plus on consomme de pâtes, moins on compense avec des aliments gras ou sucrés.

NOTRE CONSEIL

■ Privilégiez les sucres lents (pâtes) à un repas et les protéines (poisson, volaille) à l'autre. Modérer le beurre et concoctez-vous des sauces légères.