

## Beauté

# Soins anti-fatigue des yeux



Chez la femme, les premières ridules apparaissent souvent autour des yeux. Pour les prévenir ou les atténuer, les soins hydratants pour les yeux lissent leur contour et redonne de l'éclat au regard. Si l'âge en est le principal responsable, les contractions des muscles, les clignements répétés et les yeux froncés y participent aussi.

Facile à réaliser chez vous, un soin complet des yeux "anti-fatigue" :

- Commencez par un gommage du visage ultra-doux avec un produit gommant spécial peaux fragiles. Gommmez le contour des yeux, au niveau des sourcils et le dessous de l'œil par effleurages circulaires très légers afin de décoller avec douceur toutes les particules de cellules mortes pratiquement invisibles qui ternissent le regard. Rincez vos yeux à l'eau .
- Continuez le soin par l'application d'un masque régénérant adapté à la fragilité du contour de l'œil.
- Poursuivre le soin par un modelage manuel réalisé avec une crème lifting qui détendra l'épiderme et lissera les ridules du contour de l'œil.
- Parfaire cet éclat des yeux en appliquant une crème hydratante conseillée pour le contour des yeux.

## Dessert

### Crêpes soufflées



4 crêpes, 5 œufs, 50 g de sucre, 25 g de farine, 100 g de jus d'orange, sel

Batter les œufs. Mélanger les jaunes avec le sucre et la farine. Ajouter le jus d'orange. Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajouter un peu de sucre afin de serrer les blancs. Verser le mélange précédent dans les blancs d'œufs en neige et les mélanger délicatement afin d'obtenir un appareil à soufflé homogène. Disposer une crêpe sur un plat oval, ou une assiette légèrement graissée et répartir une partie de l'appareil à soufflé sur une moitié de la crêpe. Rabattre la crêpe afin de former un croissant de lune. Saupoudrer de sucre glace et enfourner à four chaud (180°C/356°F) pendant une quinzaine de minutes. La crêpe va s'ouvrir, gonfler et colorer. Au terme de la cuisson, sortir du four, saupoudrer à nouveau de sucre glace et servir immédiatement. Ce dessert ne peut pas attendre une fois cuit.

### Sauce gribiche

1 œuf dur, 1 dl d'huile, 2 cuil. de vinaigre, sel, poivre, persil, estragon, cerfeuil, 10 câpres, 2 cornichons

Écraser le jaune d'œuf, ajouter l'huile en fouettant comme pour une mayonnaise. Ajouter le vinaigre, sel et poivre.

Hacher finement les câpres, les cornichons et les fines herbes, le blanc d'œuf cuit en lanières. Mélanger ensuite à la mayonnaise.

Utilisation : Viandes ou poissons froids, crudités.

## Question

### Toutes les fibres agissent de la même façon sur le transit

#### Faux

On distingue deux catégories de fibres. Les solubles, présentes le plus souvent au cœur des végétaux (fruits et légumes, mais aussi lentilles, orge, son d'avoine...). Et les insolubles, concentrées dans l'enveloppe et la peau des végétaux (son

de blé, céréales complètes, haricots blancs et rouges, pois cassés, pois chiche, fruits secs...), plus visibles car, en général, d'aspect filandreux. Les deux types de fibres exercent un effet bénéfique sur le transit, selon des mécanismes différents. Au contact des liquides, les fibres

solubles se dissolvent dans l'eau et deviennent visqueuses ; elles forment ainsi un gel qui favorise le glissement des résidus. En revanche, les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau ; mais elles ont la particularité d'absorber l'eau comme une éponge et de former une masse

volumineuse qui descend plus facilement le long de l'intestin (effet "lest"). C'est pourquoi il faut essayer d'inscrire quotidiennement à vos menus des céréales complètes – ainsi que leurs dérivés (pain, biscuits, biscottes...) – des légumes et des fruits.

## Bon à savoir

### Mon bébé régurgite, cela m'inquiète

Il faut bien faire la différence entre les régurgitations et le reflux gastro-œsophagien.

Les bébés "voraces", qui têtent avec ardeur ou avalent trop vite leur biberon, régurgitent fréquemment tout de suite après le repas. Ce "rejet" de lait, parfois sous la forme d'un vomissement brusque et important (tout le contenu de son biberon), concerne un bébé sur deux environ. Il est sans gravité. Dès que l'enfant passe à une alimentation solide, ces régurgitations s'espacent puis disparaissent.

Le reflux gastro-œsophagien est plus rare et plus problématique. Ses symptômes : des régurgitations fréquentes, abondantes et qui semblent faire souffrir le bébé (cela se voit à l'expression grimaçante de son visage et aussi à ses pleurs), la présence éventuelle de filets de sang dans le lait rejeté, parfois un refus de s'alimenter de la part de l'enfant, qui ainsi ne grossit pas normalement.

Il faut bien sûr consulter. Le médecin jugera s'il est nécessaire de faire des examens complémentaires et prescrira certainement un traitement diététique associé à des conseils pour soulager le tout-petit (matelas incliné pour le couchage...)



## LE PLAT

### Quiche aux tomates

Temps de cuisson : 45 mn  
Temps de préparation : 20 mn

Ingrédients :  
400g de pâte feuilletée,  
la garniture : 500g de tomates, 4dl de crème épaisse, 6 œufs, sel, poivre, 60g de comté ou emmental râpé.

#### Préparation :

Monder, épépiner les tomates. Les hacher grossièrement. Les saler et les mettre à égoutter dans une passoire. Battre les œufs entiers. Ajouter la crème fraîche, le fromage râpé, le sel et le poivre, mélanger. Abaisser la pâte et foncer un moule à tarte. Ajouter les tomates égouttées et la préparation à base de crème et d'œuf. Saupoudrer la surface de fromage râpé. Cuire à four chaud, 180°C pendant 45 mn. Servir chaud.

