

## Beauté

## Cheveux permanents

OPTEZ POUR UNE PERMANENTE, MAIS EN TOUTE  
CONNAISSANCE DE CAUSE !

**L'ammoniaque casse la structure du cheveu**

Pour déformer le cheveu afin qu'il prenne la forme que l'on souhaite en fonction de la grosseur et du nombre de rouleaux que l'on utilise, il faut imprégner la chevelure d'ammoniaque. Cette opération entraîne la rupture des chaînes de kératine et fragilise les cheveux.

**La permanente accentue la porosité des cheveux**

Les produits chimiques utilisés altèrent la tige capillaire et les cheveux deviennent plus perméables. Affaiblis, ils cassent aussi plus facilement.

POUR PROTÉGER  
LES CHEVEUX PERMANENTÉS

**Limitez-vous à 3 permanentes annuelles**

Une permanente bien faite dure en moyenne trois mois. Ne faites jamais le même jour une permanente et une coloration.

**Lavez vos cheveux en douceur**

Utilisez des shampoings rééquilibrants pour renforcer les tiges capillaires altérées.

**Nourrissez vos cheveux en profondeur**

Utilisez des masques reconstituants pour gagner les cheveux.

**Petits conseils pour éviter la transpiration des pieds**

- Portez des semelles à base de charbon (absorbent d'humidité et d'odeur).
- Poudrez vos chaussures de talc ;
- Poudrez vos chaussures avec un antimycosique pour éviter les mycoses.

**Petits conseils pour éviter la transpiration des aisselles**

- Bannissez les matières synthétiques.
- Évitez les tissus épais genre grosse toile ou denim.
- Portez des matières naturelles (coton, lin, laine).
- Privilégiez des vêtements amples.

## BON À SAVOIR

## Le guide des bonnes pratiques alimentaires

Adopter de bonnes habitudes alimentaires a pour but de garantir le bon fonctionnement de l'organisme et de maintenir un poids normal stable. Une alimentation saine et équilibrée participe à la prévention de certaines maladies.

EN PRATIQUE :  
ÉQUILIBRE ET MODÉRATION

Aucun aliment ne contient tout ce qui nous est nécessaire en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux, de même qu'aucun aliment n'est à proscrire complètement dans un régime alimentaire normal. Il n'y a pas d'aliment "mauvais", il n'y a que de mauvaises habitudes alimentaires... Les différents groupes d'aliments sont plus ou moins riches en glucides, lipides et protéines, ainsi qu'en vitamines et minéraux. Pour l'équilibre alimentaire comme pour le plaisir de manger, il faut prendre chaque jour des aliments de chaque famille en fonction des apports conseillés. La pyramide alimentaire nous aide à visualiser la part que chaque famille d'aliments doit représenter dans les apports d'une journée.



## LE PLAT

## Tomates surprise aux épinards

Pour 6 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 10 min  
Tomates (bien fermes) : 18, épinards : 3 kg, crème fraîche : 100 g, beurre : 50 g, noix de muscade : 1 pincée, sel, poivre



Préchauffez votre four th.6 (180°C). Lavez les tomates, coupez-les en 2 et évidez-les. Nettoyez les épinards, faites-les fondre directement au beurre (ils diminuent de volume assez rapidement) puis assaisonnez-les. Laissez cuire 20 min. En fin de cuisson, pressez-les, hachez-les puis mélangez-les avec la crème fraîche, la muscade, du sel et du poivre et laissez chauffer 5 min. Passez les tomates 5 min à four chaud puis remplissez-les d'épinards chauds.

## LE GÂTEAU

## Moelleux au chocolat et coulis de fraises à l'eau de rose

Temps de préparation : 40 min, temps de cuisson : 30 min  
Gâteau : 125 g de farine, 125 g de sucre, 4 œufs, 15 g de cacao,  
Sirop : 10 cl d'eau, 4 cl d'eau de rose, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre.  
Chantilly : 20 cl de crème fraîche liquide, 25 g de sucre, vanille liquide  
Coulis : 500 g de fraises, 100 g de sucre, 1 cuillère à soupe d'eau de rose, 1 petit verre d'eau.



**Préparation du gâteau :** Fouettez les œufs entiers avec le sucre au batteur jusqu'à ce que le mélange devienne très moussueux et onctueux (environ 4 mn). Ajoutez la farine progressivement et remuez doucement. Ajoutez le cacao, mélangez et versez dans un moule. Mettez à cuire pendant 30 mn au four préchauffé d'avance (200 °C). **Préparation du sirop :** dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le sucre. Maintenez l'ébullition pendant 3 mn et laissez refroidir. Ajoutez l'eau de rose dans le sirop froid.

**Préparation du coulis de fraises :** Mettez les fraises dans une casserole, ajoutez 100 g de sucre et un petit verre d'eau. Portez à ébullition puis laissez refroidir. Mixez puis passez le coulis au tamis pour ôter toutes les petites graines de fraises. Ajoutez ensuite une cuillère à soupe d'eau de rose. **Préparation de la crème chantilly :** fouettez la crème fraîche liquide très froide avec le sucre et une goutte de vanille liquide (facultatif) jusqu'à obtention de la crème chantilly. **Finition du gâteau :** découpez le gâteau froid en deux disques. Imbibez le gâteau de sirop. Répartir la moitié de la chantilly sur un disque du gâteau. Recouvrir de la deuxième partie du gâteau et décorez à l'aide d'une poche à douille avec la crème chantilly restante. Ajoutez quelques framboises pour la décoration. Servez accompagné du coulis de framboises.

## Le saviez-vous ?

**C'**est avec le calcium qu'on entretient nos os, et il faut consommer au moins un laitage à chaque repas à l'âge adulte (environ 900 mg de calcium par jour). Les eaux minérales calciques (plus de 150 mg/l de calcium) sont intéressantes aussi. Chose méconnue, en revanche : l'os libère du calcium — et donc en perd — pour lutter contre l'acidité engendrée par l'alimentation, notamment par la viande. Ainsi, une alimentation riche en protéines animales, avec peu de végétaux, peut, sur toute une vie, entraîner jusqu'à 20% de perte d'os ! Il faut abandonner l'idée que seul le calcium est bon pour le squelette. Les fruits et légumes sont excellents car ils diminuent la fuite de calcium de l'os. Dans les pays méditerranéens où l'on mange plus de légumes, l'ostéoporose est bien plus rare.