

## Beauté

## 6 gestes douceur pour le corps

- 1 Gomez** : ainsi vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer.
- 2 Bannissez** les produits desséchants ou agressifs comme certains savons. Choisissez des produits doux, adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gant de crin.
- 3 Évitez** les bains trop chauds et trop longs. Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et surtout, le ramollissent. Une douche, tiède, est infiniment plus tonique.
- 4 Séchez** très soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps.
- 5 Buvez** pour hydrater votre corps de l'intérieur. Parce que l'épiderme est constitué à 60 % d'eau, il est essentiel de conserver ce précieux capital. De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun.
- 6 Enfin, oxygénez-vous.** Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.



## Santé

## Rhume et sinusite



Banal et bénin, le rhume, ou rhino-pharyngite, ne requiert que quelques mesures thérapeutiques extrêmement simples. Cependant, certaines personnes, les enfants notamment, sont exposées à des complications, pour lesquels un avis médical s'impose. Ainsi, mieux vaut ne pas laisser traîner... La sinusite peut évoluer assez vite vers la chronicité et poser de délicats problèmes de traitement.

## Pour moucher son rhume

A moins de vivre en ermite, il est difficile d'échapper aux rhumes. Un trajet dans le métro, une conversation, des jeux entre enfants sont autant de voies royales offertes aux virus pour changer d'hôte. Écoulement nasal, nez bouché, éternuements, avec ou sans fièvre... Les enfants sont particulièrement exposés. Que faire une fois le rhume installé ?

## Sinusites, des rhumes qui durent anormalement

Quand l'infection née dans les fosses nasales ou sur une dent se propage vers les sinus, la muqueuse qui tapisse ces derniers s'enflamme à son tour. L'orifice étroit qui les sépare des fosses nasales se bouche et le piège se constitue. Le sinus s'infecte. C'est la sinusite.

## La vitamine C : du tonus pour l'hiver !

En hiver, pensez à votre petite laine... et à la vitamine C ! Cette substance assure un bon fonctionnement de notre système immunitaire : elle nous aide ainsi à résister aux infections qui prolifèrent durant cette période à risque. Le point sur la vitamine phare des vagues de froid...

## Sauce au caramel



Il vous faut : 500 g de sucre, 500 g de crème fraîche. Cuire le sucre jusqu'à l'obtention d'un caramel brun (sa couleur dépendra du goût que vous voulez donner à votre sauce au caramel. Attention à ne pas le faire trop noir car il donnerait un goût amer à la sauce !).

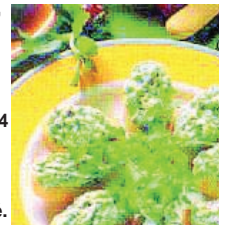
Décuire aussitôt hors du feu le caramel avec la crème et mélanger au fouet. Remettre sur le feu et laisser le caramel se dissoudre correctement dans la crème. Laisser refroidir.

A

## LE PLAT

## Pommes de terre farcies

Préparation : 15 minutes, cuisson : 1h 15+ 20 minutes - pour 4 personnes



4 pommes de terre, 1/4 de tasse de fromage râpé, 1/4 de tasse de crème fraîche, 1c. à soupe de persil haché.

Allumez le four, thermostat 180° C.

- Piquez les pommes de terre avec une fourchette et mettez-les dans un plat. Faites-les cuire 75 minutes environ. Sortez-les du four et laissez-les un peu refroidir.
- Coupez un des bouts de chaque pomme de terre, au premier tiers.
- Avec la cuillère, évidez entièrement toutes les pommes de terre. Enlevez la peau des bouts que vous aurez coupés.
- Mettez la chair dans un saladier et écrasez-la bien avec la fourchette. Ajoutez 1/4 de tasse de fromage, la crème et mélangez bien.
- Remplissez chaque pomme de terre évidée de ce mélange et recouvrez du reste de fromage râpé. Faites-les cuire au four 20 minutes.

## LE DESSERT

## Riz au lait à la vanille

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 1 heure

Riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux, vanille : 2 sachets, œufs : 2, sel : 1 pincée

Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la vanille, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau.



Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.