

## Beauté

## Cheveux permanentés



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 kératines 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. Si vos cheveux pous-

sent vite, faites juste un décollement de racines entre deux permanentes. Ne faites jamais le même jour une permanente et une coloration.  
**Lavez vos cheveux en douceur**  
Utilisez des shampoings rééquilibrant pour renforcer les tiges capillaires altérées.  
Nourrissez vos cheveux en profondeur. Utilisez des masques reconstituants pour gainer les cheveux.

## Bon à savoir

## Soins de l'acné

**Comment fonctionne l'acné ?**

Les modifications hormonales liées à l'adolescence stimulent les glandes sébacées et augmente leur sécrétion de sébum. Lorsque l'écoulement de ce sébum est arrêté à la surface par des peaux mortes on assiste au développement de comédons puis de boutons. Point blanc, point noir, jusqu'au kyste, l'acné revêt différentes formes et des degrés divers.

**Pour en finir avec l'acné ?**

Ne pas presser les boutons entre les doigts ou les gratter vous risqueriez d'exacerber les lésions inflammatoires et d'augmenter les risques d'infections.  
Nettoyer votre visage avec des produits adaptés, utilisez des savons surgars.  
Gommer votre peau régulièrement faites-vous des gommages doux afin d'empêcher les peaux mortes de gêner l'écoulement du

sébum. Hydratez votre peau régulièrement. Utilisez des crèmes antidéshydratantes pour éviter tout risque d'irritation. Consultez un dermatologue si votre acné persiste ou évolue, faites appel à un spécialiste qui vous prescrira des médicaments qui vous soulageront pendant la poussée.



## Nutrition

## Quels sont les intérêts nutritionnels des soupes et des potages ?

Les soupes et les potages nous permettent de bénéficier des bienfaits des légumes : des vitamines (bêta-carotène, vitamines C et du groupe B), minéraux (potassium, calcium...), fibres. De plus, dans la soupe, nous consommons le liquide de cuisson des légumes, dans lequel les vitamines hydrosolubles ont pu diffuser. Lorsque l'on prépare du potage à l'avance, il est préférable de n'en réchauffer que la quantité nécessaire afin de préserver les vitamines sensibles à la chaleur.

## Entrée

## Panaché aux 4 fromages

Pâte : 120 g de farine + 20 g pour le plat, 20 cl de lait, 10 g de beurre, 1 œuf, 2 c. à soupe d'huile, 1 paquet de levure  
Garniture : 80 g de gruyère, 80 g de fromage rouge, 80 g de fromage bleu, 80 g de cheddar



Mélangez la farine, le lait, l'huile, l'œuf et la levure.  
Travaillez jusqu'à obtenir une pâte coulante lisse et épaisse. Beurrez et saupoudrez d'un peu de farine un moule en terre de 25 cm de diamètre.  
Versez la pâte en couvrant entièrement le fond.  
Avec une spatule en bois, tracez sur la pâte quatre parts égales, puis, sur chaque part, déposez un des 4 fromages coupé en lamelles. Faites cuire la tarte au four préchauffé à 200°C (th.6) pendant 15 minutes.  
Laissez refroidir et servez dans le plat.

## Le gâteau

## Médailles



**Pour la pâte :** 2 mesures de farine, 1 mesure moitié beurre, moitié s'men, 1 mesure d'amandes moulues, 1/2 mesure de sucre semoule, zeste d'orange ou de citron  
**Pour le glaçage :** 1/2 mesure de blancs d'œuf, 1/2 mesure d'eau de fleur d'orange, 1/3 demi-mesure de citron, sucre glace, 1 petit sachet de perles argentées, colorant

Dans une sahfa (djefna), mettez la farine tamisée, les amandes moulues, le sucre semoule, le zeste de citron et le mélange beurre/s'men. Sablez cette pâte, en y ajoutant progressivement l'eau de fleur d'orange. Lorsque la pâte devient lisse, étalez-la sur un plan de travail fariné, sur une épaisseur de 1 cm approximativement.  
Découpez à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre à eau, en faisant trois trous à l'intérieur du gâteau. Déposez les gâteaux sur une plaque beurrée et enfournez pendant 15 mn.  
Entre-temps, préparez le glaçage : mettez les blancs d'œuf dans une terrine. Battez à l'aide d'une cuillère. Ajoutez l'eau de fleur d'orange, le colorant, le jus de citron, puis peu à peu le sucre glace en battant jusqu'à obtention d'un glaçage assez épais. Plongez la surface des médailles dans le glaçage. Disposez les médailles sur un plateau. Parsemez de perles argentées et laissez sécher.

## Question

## Il est inutile de rincer un masque hydratant

Vrai. Si votre peau est vraiment sèche, elle s'abreuvra au maximum, et en quelques secondes seulement, des substances hydratantes apportées par le soin.  
Si vous rincez votre visage, vous risquez de vous priver des bénéfices du produit ! Mieux vaut en absorber l'excédent avec un papier de toilette et attendre quelques minutes avant de vous maquiller. C'est également le meilleur moyen de prolonger les effets des masques hydratants pendant plusieurs heures.