

BON À  
SAVOIR

## Soins de l'acné

COMMENT FONCTIONNE  
L'ACNÉ ?

Les modifications hormonales liées à l'adolescence stimulent les glandes sébacées et augmentent 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.

● Nettoyez votre visage avec des produits adaptés, utilisez des savons surgras ou un syndet.



● Gomez 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 antibiotiques.

## Entrée

## Soupe à l'oignon gratinée



Pour 4 personnes, il faut 5 gros oignons émincés, 80 g de beurre, 1 cuillerée à soupe bombée de farine, 1,5 l de bouillon ou d'eau, 50 g de gruyère râpé, sel, poivre, pain grillé.

Dans la cocotte, faites roussir les oignons coupés fin avec 30 g de beurre. Saupoudrez d'une bonne cuillerée de farine en tournant avec une cuiller en bois jusqu'à ce que ce roux brunisse un peu. Ajoutez petit à petit 1,5 l d'eau ou de bouillon froid et mélangez tout en décollant le fond jusqu'à ébullition. Salez, poivrez. Fermez, faites monter en pression la cocotte sur feu vif ; dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 15 mn sous pression. Faites dorer les tranches de pain à la poêle avec le reste du beurre et disposez-les dans le fond d'une soupière allant au feu. Versez le potage sur le pain grillé. Saupoudrez de gruyère râpé. Vous pouvez faire gratiner quelques instants dans des bols individuels ou une cocotte à four.

## Le gâteau

Mini-charlottes  
au chocolat amer

Préparation 30 min, cuisson 10 min, attente 12 h  
pour 4 personnes.



1 boîte de boudoirs, 75 de chocolat noir, 2 cuil. à soupe de cacao amer, 2 œufs, 4 cuil. à soupe de crème liquide, 40 g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel. Pour le sirop, 1 cuil. à soupe de sucre, 2 cuil. à soupe d'eau de fleurs d'oranger.

Tapissez de papier film l'intérieur de 4 moules à charlotte individuels. Beurrez-les. Placez les moules 10 min au réfrigérateur.

Saupoudrez le film de cacao. Chauffez 15 cl d'eau avec 1 cuil. à soupe de sucre. Dès qu'il a fondu, retirez du feu. Ajoutez l'eau de fleurs d'oranger. Cassez le chocolat en morceaux. Placez-les dans une jatte et faites-les fondre au bain-marie.

Hors du feu, incorporez le reste du beurre. Laissez tiédir.

Ajoutez la crème liquide, les jaunes d'œufs et le sucre vanillé. Fouettez jusqu'à ce que le mélange éclaircisse et prenne la couleur du chocolat au lait.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la crème au chocolat.

Étalez une couche de mousse au chocolat de 2 cm d'épaisseur sur le fond de chaque moule.

Trempez les boudoirs dans le sirop refroidi et rangez-les sur les parois des moules, recoupez-les à hauteur des bords. Remplissez de mousse au chocolat. Réservez environ 12 h au réfrigérateur.

Démoulez sur les assiettes, retirez le film. Saupoudrez de cacao passé à travers une passoire fine.

## F O R M E

Quand la santé  
passe parles  
pieds

Riche en terminaisons nerveuses, le pied se prête naturellement aux massages. Ainsi, la réflexologie, qui vise à traiter l'individu dans sa globalité, considère que les organes sont reliés entre eux par des courants d'énergie circulant à travers dix zones longitudinales, qui s'étendent du sommet du crâne aux orteils. Ces flux sont perturbés en cas de maladie ou d'un trouble éventuel. Pour le réflexologue, tous les organes du corps sont représentés sur nos pieds par des zones ou des points dits réflexes. Son travail consiste alors à les presser et à les masser, afin de rétablir les flux énergétiques à l'origine des troubles. Il ne faut pas s'attendre à des miracles de la part de cette thérapie, mais elle peut s'avérer bénéfique, notamment en cas de stress et de fatigue. A proscrire si vous souffrez de déminéralisation, de phlébite, de diabète ou de rhumatisme inflammatoire du pied.

