

BEAUTÉ

L'eau et les corps gras pour une jolie peau

Un des secrets d'une jolie peau lisse et souple ? L'hydratation de l'intérieur par de l'eau en quantité suffisante. Pour cela, il faut boire chaque jour au moins un litre et demi, en prenant des eaux minérales, des infusions et maximum deux ou trois thés ou cafés (légers). Répartissez vos boissons sur toute la journée, du lever au coucher. Les cellules qui constituent le derme* sont plus exposées à la déshydratation que les autres cellules de l'organisme. Si votre peau est déshydratée, par le froid, le vent ou les ambiances surchauffées, elle risque de se strier et de se rider. La déshydratation correspond à un manque d'eau alors que le dessèchement correspond à un manque de lipides.

Alors ne vous privez pas des précieux corps gras végétaux, sous prétexte que leur nom "corps gras" vous inquiète ! Une cuillère à soupe par jour d'huile dans l'alimentation fournit des acides gras essentiels et de la vitamine E aux membranes cellulaires. Vous pouvez aussi vous accorder quotidiennement une part de beurre ou de fromage et trois à quatre œufs par semaine : leur vitamine A stimule le renouvellement cellulaire de l'épiderme.

* Couche profonde de la peau couverte par l'épiderme.



Photos: DR

Parents



Bébé est né. Il voit

Parce qu'il dort la plupart du temps et que, lorsqu'il est éveillé, il ne fixe son regard que de manière fugitive, on a longtemps pensé que le nouveau-né ne voyait pas, pendant environ les 2 premières semaines de sa vie.

Aujourd'hui, on sait que c'est faux. On peut même assez facilement mesurer cette "première vision".

Un nourrisson qui vient au monde peut détecter une barre de 1 cm – l'équivalent d'un crayon – même si elle se déplace lentement. A condition toutefois qu'elle soit contrastée, par exemple en noir et blanc, et présentée sur un fond uniforme à 30 cm des yeux. A condition aussi que le moment s'y prête : que le bébé soit bien éveillé et calme.

Capable de reconnaître sa mère A ce stade, le tout-petit ne voit pas encore les couleurs. Cette notion est difficile à imaginer car on est tenté de penser qu'il voit en noir et blanc. Erreur puisque ce sont aussi des couleurs... Le mystère demeure.

C'est qu'à 6 semaines, un bébé ne confond pas sa mère et sa tante Des expériences l'ont prouvé : si on prend une photo de ces deux femmes en éliminant des signes distinctifs de la chevelure, les lunettes ou les boucles d'oreille, l'enfant ne se trompe pas. Il fixe beaucoup plus l'image de sa mère même si les deux visages ont des traits communs.

Le plat

Beignets d'aubergines

Pour 4 personnes,
préparation : 10 min,
cuisson : 15 min

Aubergines : 2,
farine : 250 g, eau :
50 cl, curcuma en
poudre : 1 pincée,
sel : 1 c. à café,
poivre du moulin,
huile de friture



Préparez la pâte en mélangeant l'eau, la farine, le sel, le curcuma et le poivre. Pétrissez bien. Pendant ce temps, nettoyez les aubergines et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile de friture. Trempez chaque rondelle d'aubergines dans la pâte et faites-les frire dans l'huile. Passez quelques instants sur du papier absorbant et servez aussitôt.

LE GÂTEAU

Les croissants

250 g de farine, 50 g de sucre semoule, 125 g de beurre ramolli, 20 g de levure de boulanger, 10 cl d'eau, 1/2 cuillère à café de sel, 1 jaune d'œuf

Dans une terrine, versez la farine tamisée. Ajoutez le sel, le sucre et la levure délayée dans de l'eau tiède. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait un aspect homogène.

Ajoutez un peu d'eau si la pâte est trop ferme et pétrissez de nouveau. Couvrez à l'aide d'un torchon et laissez monter la pâte pendant 2 heures, dans un endroit chaud (entre 24° et 26° C), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Ensuite, mettez la pâte, toujours couverte d'un torchon, dans le congélateur pendant 30 minutes.

Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle 3 fois plus long que large.

Étalez le beurre ramolli sur la moitié de la surface puis rabattez la moitié non beurrée sur l'autre moitié. Abaissez la pâte en un rectangle 3 fois plus long que large. Rabattez les 2 extrémités vers le centre. Mettez dans le réfrigérateur pendant 30 minutes. Sortez la pâte et recommencez l'opération précédente. Mettez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Reprenez la pâte et abaissez-la en un rectangle de 15 cm de largeur sur 5 mm d'épaisseur.

A l'aide d'un couteau, coupez des triangles de 10 cm de base sur 15 cm de hauteur. Roulez les croissants en partant de la base. Courbez pour former des croissants que vous disposerez sur une plaque, en veillant à laisser un espace de 5 cm entre les croissants. Badigeonnez la surface des croissants avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Laissez gonfler dans un endroit chaud (24 et 26° C) et à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Enfourez à four très chaud (entre 220 et 250° C) pendant 20 minutes.

Remarque : Vous pouvez confectionner une grande quantité de pâte que vous congèlerez pour une utilisation ultérieure, en fonction de vos besoins.



NUTRITION

Bien mâcher en mangeant

La digestion est le processus de réduction et de modification de nos aliments pour les rendre assimilables.

Elle commence dès la mastication des aliments.

Plus celle-ci est lente et plus on allège le travail de l'estomac. Si celui-ci reçoit de trop gros morceaux d'aliments, il doit les brasser longuement avant de les laisser continuer leur trajet vers l'intestin. Bien mâcher limite la production de suc gastrique acide.

Plus les aliments restent en bouche, plus ils stimulent les récepteurs sensoriels, qui donnent le signal de départ aux sécrétions digestives, qui aident à la transformation des aliments.

