QUESTION
On peut remplacer le lait par des carrés de chocolat

C'est faux

Comparons les valeurs nutritionnelles. Le lait est une source essentielle de calcium. Or, si on veut retrouver la quantité de calcium (300mg) apportée par un bol de lait (250 ml), il faut avaler une tablette et demie de chocolat au lait (150 g). Tous ces carrés de chocolat apporteront également 7 à 8 fois plus de calories que le bol de lait 1/2 écrémé, sous forme de graisse (12 fois plus) et de sucre (6 fois plus). Le chocolat reste donc un produit sucré, à consommer pour le plaisir et avec modération. Il ne peut en aucun cas se substituer au lait !

Les gestes beauté
Je me démaquille deux fois par jour

Une belle peau est une peau nette. Inutile de trouver des excuses. Même fatiguée, éreintée vous ne pouvez pas y échapper. Vous devez absolument appliquer une lotion démaquillante au réveil pour enlever les dépôts de gras qui s'accumulent pendant la nuit. Le soir, un démaquillage en trois étapes (savon doux, lait et lotion tonique) s'impose. Jour après jour, votre peau gagnera en éclat et en vitalité.

Photos : DR

J'utilise une crème hydratante tous les jours

Après 18 ans, le renouvellement cellulaire commence à diminuer : c'est déjà le moment pour vous d'hydrater votre peau. Buvez beaucoup au cours de la journée et utilisez une crème de soin tous les matins (le soir aussi c'est encore mieux). Appliquez la crème sur une peau propre et sèche et massez. Une crème se choisit : son intensité doit correspondre à votre type de peau (évitez les anti-rides si vous avez moins de trente ans). La crème idéale répond à ces trois critères : elle ne vous brûle pas (toute démangeaison est le signe d'une petite réaction allergisante), elle n'est pas comédogène (la présence de corps gras favorise l'acné) et donne à votre peau éclat et vitalité.

Je suis zen !

Le stress est l'ennemi absolu de la beauté. Adoptez le mot de l'année : la relativité ! Hiérarchisez les sujets qui vous perturbent et définissez-vous un programme «sérénité» : trois fois par jour, faites une pause «respiration» profonde pour oublier le stress (inspirez par le nez en gonflant le ventre et retenez l'air pendant quelques secondes puis soufflez).

Je dors bien et beaucoup

Le sommeil est un élixir de beauté irremplaçable. Votre vie active vous empêche d'avoir de vraies nuits réparatrices, rien n'est perdu. Dites-vous que c'est la phase de sommeil profond qui permet de récupérer. Cependant, même si vous avez des obligations, couchez-vous avant minuit (la phase de sommeil réparatrice est plus importante en début de nuit) et dès que vous pouvez, offrez-vous une bonne nuit de sommeil pour récupérer. Allez vous coucher dès que vous sentez les premiers signes de fatigue (bâillements, frottement des yeux…) et profitez du week-end pour faire une sieste de 20 minutes (le temps d'une phase de sommeil paradoxal) ou de 1 h 30 (la durée d'un cycle complet).

LE PLAT
Filet mignon au poivre

4 tournedos, 3 c. à s. de poivre noir concassé, 1 c. à s. d'huile d'olive, 4 c. à s. d'eau, 1 c. à s. de moutarde, 4 c. à s. de crème

Incrustez le poivre concassé dans la viande, en vous aidant avec les mains.
Dans une poêle, chauffez le beurre et faites saisir les tournedos environ 6-8 minutes (selon les goûts).
Arroser-les avec de l'eau.
Hors du feu, versez la crème dans la poêle, ajoutez la moutarde et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Servez immédiatement.

DESSERT
Sabayon aux agrumes

2 kiwis, 2 oranges, 2 pamplemousses, 1 pomme verte, 1/2 citron, 2 jaunes d'œufs, 50 g de semoule, quelques feuilles de menthe

Epluchez les kiwis et les oranges, coupez-les en rondelles et rajoutez un jus de citron dessus.
Découpez la pomme en lamelles, et les pamplemousses en quartiers.
Récupérez le jus des oranges et des pamplemousses.
Déposez les jaunes d'œufs, la semoule, le sucre et le jus des fruits dans une casserole sur feu doux.
A l'aide d'un fouet montez cette préparation en mousse légère. Dressez les fruits sur un plat allant au four, nappez-les de la mousse et passez-les 2 minutes sous le grill pour obtenir un glaçage.

Parents
Parlez-vous «le bébé» ?

Tout dépend de votre vocabulaire et de votre accent. Bêtifiez-vous ou adoptez-vous un ton particulier lorsque vous vous adressez à votre petite fille ? Parler bébé, c'est dire le «miam-miam» à la place de biberon, le «wouah wouah» pour le chien Il ne s'agit pas de la mélodie très particulière de votre voix que vous modulez lorsque vous tenez votre nouveau-né dans vos bras, et que vous lui chantonnez : «Mon bébé, mon chéri, mon poussin, que tu es mignon...», qui est le registre spontané de communication avec un bébé. D'ailleurs, instinctivement, il l'identifie et se l'approprie : c'est celui sur lequel vous vous adressez à lui spécifiquement ! Plus surprenant encore, il comprend ce que vous lui dites. Pas le mot à mot, bien sûr, mais les nuances de vos émotions. Pour vérifier cette intuition, des enregistrements des battements cardiaques ont été réalisés avec des bébés encore à la maternité. On a ainsi pu constater que lorsqu'un tout-petit sait qu'il est concerné par la conversation, il en est tout ému et son cœur bat plus vite encore. S'il s'agit d'un dialogue entre la sage-femme et sa maman ne le concernant que très indirectement, il se calme... mais si la sage-femme vient à parler des conditions de sa venue au monde... les battements s'accélèrent ! Le nourrisson perçoit les émotions et plus particulièrement celles qui le concernent.

Où trouver les phosphates dans l'alimentation ?

Les phosphates sont tous des sels de l'acide phosphorique, présents dans de très divers aliments. C'est sous la forme de phosphates que l'organisme reçoit et utilise le phosphore, élément important pour l'organisme. Ce phosphore intervient en effet dans les processus dits énergétiques, c'est-à-dire tous ceux qui s'accompagnent de contractions musculaires, que ce soit au niveau des bras, des jambes, du cœur ou des intestins...
D'autre part, le phosphore, sous sa transformation en phosphate de calcium, constitue la structure des os ou des dents et en assure la solidité. Par manque de phosphates, il y a décalcification osseuse et risque de fracture.
Parmi les principaux aliments riches en phosphore, on peut citer : le jaune d'œuf, les fruits secs, les viandes, les haricots, le chocolat...
À signaler que, dans le sel de table, il existe une incorporation de phosphate afin que ce condiment retienne moins l'humidité.

Régime
Un fractionnement des prises alimentaires

Pour éviter de prendre du poids, il est impératif de s'en tenir à trois repas par jour. Celles qui aiment grignoter dans la journée s'autoriseront deux collations : une dans la matinée, l'autre vers 16 h. Mais celles-ci devront être prises sur la ration journalière. Par exemple, si le déjeuner s'est limité au seul plat de résistance, on peut réserver le dessert pour le goûter.