

## Beauté

## Sourire avec son ventre !

*Pour se détendre, les Orientaux ont une pratique originaire du sourire.*

*«Le visage comporte une quarantaine de muscles qui sont reliés, via les organes des sens, à d'autres systèmes organiques.»*

● Les yeux sont par exemple «raccordés» au foie. Souriez des yeux et concentrez-vous sur votre foie. Inspirez par le ventre et détendez ce siège de la colère. En plaçant votre main droite à cheval sur la dernière côte droite, vous sentirez réagir et «glouglouter».

● Votre sourire va s'étendre aux ailes du nez, concentrez-vous alors sur vos poumons, siège du courage. Respirez bien avec le ventre et soufflez. Vous ressentirez la détente profonde des poumons, leur capacité à se remplir d'air. Car, angoissé, on oublie souvent de respirer profondément. «Sortez ce que vous n'aimez pas et refaites



Photos : DR

l'exercice plusieurs fois par jour.»

● **Souriez enfin largement** et concentrez-vous sur la rate et le pancréas, à gauche en dessous des côtes, siège des soucis.

● **«Puis souriez jusqu'aux oreilles»**, «raccordées» aux reins, sites de la peur. Pour les apaiser,

imaginez-les logés à la taille, dans le dos, au besoin, massez-les avec les doigts des deux mains.

Enfin, relâchez la langue et concentrez-vous sur la détente du cœur, siège de l'impatience et de la jalousie.

Vous serez étonnée de vous sentir plus recentrée et plus détendue.

## INFO

● D'après une étude du *Journal of obesity*, les Américains qui veulent maigrir fument deux fois plus. Mais ne perdent pas un gramme pour autant... En effet, le tabagisme s'accompagne d'un déséquilibre de l'alimentation : les fumeuses consomment moins de légumes et de fruits.

## Le gâteau

## Biscuits bicolores



**Préparation 20 min, cuisson 15 min, pour 18 biscuits environ**

3 cuil. à soupe de beurre, 2 cuil. à soupe de sucre, 3/4 de tasse de farine, levure, 1/4 de tasse de crème anglaise en poudre, chocolat noir.

Allumez le four thermostat 180° C. Graissez la plaque avec le pinceau, huilez et mettez dessus du papier aluminium graissé. Avec le batteur, mélangez le beurre et le sucre dans le saladier pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez la farine tamisée et la crème anglaise en poudre, mélangez avec la cuillère en bois.

Prenez une cuillère à café de pâte et faites-en une boule dans vos mains. Faites la même chose avec le reste de la pâte.

Disposez les biscuits sur la plaque du four. Avec la fourchette, faites des petites stries sur le dessus des biscuits. Faites-les cuire 15 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir sur la grille. Faites fondre le chocolat au bain-marie et trempez-y les biscuits à moitié.

## Entrée

## Omelette de légumes en terrine



**Pour 6 personnes, préparation 30 min, cuisson 1 h.**

1 poivron vert et 1 rouge, 4 tomates, 2 courgettes, 1 oignon, 1 brin de basilic, 5 brins de persil, 10 œufs, 4 cuil. à soupe de purée instantanée, 8 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés. Placez-les dans une passoire. Salez-les.

Retirez le pédoncule des poivrons. Placez-les dans une sauteuse avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, couvrez et faites-les cuire 10 min, en les retournant en cours de cuisson. Laissez-les tiédir. Supprimez la peau, coupez la chair en morceaux.

Coupez les courgettes en dés. Faites-les cuire 5 min, à la poêle, avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Egouttez. Préchauffez votre four à 180° C. Rassemblez l'oignon pelé et émincé, les poivrons, les dés de tomates et de courgettes, la purée, le basilic et le persil ciselés. Ajoutez les œufs battus en omelette. Salez et poivrez. Mélangez. Versez le reste de l'huile d'olive dans un moule à cake et chauffez-la. Lorsqu'elle commence à fumer, versez la préparation. Placez le moule dans un plat à gratin pour éviter les projections. Faites cuire 45 min. Démoulez la terrine sur une grille, elle-même posée sur un plat creux et laissez-la égoutter. Servez tiède.

## Santé

## Préservez votre capital veineux



■ Seule une prise en charge rapide de la maladie veineuse permet d'en juguler l'évolution. Là où les mères mettaient six ans pour consulter, les filles mettent deux ans.

Pour préserver son capital veineux, il faut respecter des règles d'hygiène de vie (bouger, porter des petits talons, éviter ballonnements et constipation qui compriment les veines de l'abdomen) et consulter dès l'apparition des symptômes.

## BON A SAVOIR

## Le savon

**Le savon de Marseille est-il meilleur pour la peau ?**

Il est tout à fait comparable aux autres savons, à condition de le choisir au rayon cosmétique, non au rayon «lessive». Il est en général plus pur et enrichi de substances adoucissantes.

**Les pains «sans savon» lavent-ils moins bien ?**

Ils nettoient la peau tout aussi bien que les autres savons, même s'ils ne moussent pas.

**Doit-on utiliser une formule différente pour le visage et pour le corps ?**

Oui, si l'épiderme du visage est particulièrement sensible, réactif ou en cas d'acné.

**Les savons liquides sont-ils plus hygiéniques que les savonnets ?**

Non. La prolifération de microbes serait plutôt à craindre au niveau du robinet ou du distributeur, si on ne prend pas la précaution de le laver régulièrement lui aussi.



**Faut-il un produit spécial pour la toilette intime ?**

Non, si l'on n'a pas de problème particulier. En revanche, lorsqu'on est sujet aux démangeaisons, si l'on va fréquemment à la piscine, un savon au pH proche de celui des muqueuses (pH 6), plutôt acide donc, est conseillé.