

Beauté

Détendre les yeux fatigués et le regard triste

Les exercices faciaux constituent un moyen naturel et entièrement gratuit de prévenir le vieillissement et de rajeunir les traits du visage. Ils améliorent la circulation sanguine et chassent les mines tristes. Pratiqués régulièrement, la gymnastique faciale des yeux est efficace et ses effets sur la luminosité du regard sont perceptibles rapidement. Les exercices suivant stimulent la circulation sanguine du contour des yeux et fortifient les muscles des paupières. Ils agrandissent les yeux, donnent de l'éclat au regard et réduisent notablement les poches et les cernes sous les yeux.

① Posez aux coins internes et externes de chaque œil le majeur et l'index de chaque main. Exercez une pression dans les coins internes et externes des yeux gardés

ouverts et poussez la paupière intérieure le plus haut possible. L'effort occasionne le tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements.

② Posez uniquement les index aux coins externes des yeux et fermez les yeux en pressant fortement les paupières l'une sur l'autre. Comptez jusqu'à 20, tout en sentant les vibrations dans les coins externes. Relâchez. Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.

③ Ouvrez les yeux le plus grand possible. Tenez la position quelques secondes et relâchez la tension.

Si vos paupières sont tombantes, faites le même exercice en contractant dans le même temps le muscle qui entoure les yeux.



Photos : DR

Le plat

Gratin de riz aux légumes



Pour 6 personnes

3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300 g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1 cuil. à café de paprika, sel et poivre.

Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile. Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C.

Le dessert

Coupes tricolores



Pour 6 personnes

300 g de nougat, 235 g de sucre semoule, 2 blancs d'œufs, 350 g de chocolat noir, 2 yaourts nature.

Versez 175 g de sucre semoule dans une casserole. Ajoutez 5 cl d'eau et laissez cuire jusqu'à obtention d'un sirop épais. Montez les blancs en neige. Quand ils sont fermes, versez en filet le sirop tout en continuant de fouetter. Lorsque tout le sirop est incorporé, continuez à fouetter jusqu'à complet refroidissement. Réservez cette meringue au frais. Coupez le nougat en petits morceaux et passez-le au mixeur jusqu'à obtention d'une poudre fine. Incorporez délicatement cette poudre, à l'aide d'une spatule, à la meringue et remplacez-la au réfrigérateur. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Répartissez au fond de chaque coupe la crème au nougat, versez par-dessus du yaourt, puis ajoutez le chocolat chaud et servez.

Note



■ Les allergies touchent près d'un 1/3 de la population. Certains nutriments ont un pouvoir antihistaminique tels que les vitamines C, B6, B12, et E. Consultez un médecin avant de consommer votre cure de vitamines.

VOTRE ENFANT Il est pâle



●● La pâleur est un signe à surveiller. Si elle n'est pas due à une maladie, elle peut traduire une fatigue anormale. Une déficience en fer, dont les besoins sont importants en période de croissance, peut en être l'origine. Cela se traduit par des essoufflements, des

coups de fatigue, une diminution des performances intellectuelles ou une moindre résistance aux infections. Les aliments les plus riches en fer sont le foie, la viande de bœuf, le cacao, les lentilles. La vitamine C (agrumes,

fraises, fruits exotiques, chou) améliore l'absorption du fer par l'organisme. De plus, elle participe à la fabrication de la noradrénaline, qui favorise l'éveil et l'attention. La vitamine C aide par ailleurs au bon fonctionnement du système immunitaire.