## Bon à savoir

# Les bienfaits de la douche

La douche n'est plus «seulement» faite pour se laver ! Tour à tour, elle réveille, tonifie apaise et hydrate les peaux desséchées par le soleil.
On en use et abuse à chaque heure du jour et de la nuit !

### A chaque moment de la journée, sa douche

Il y a celle du matin, qui, après une longue nuit de sommeil, remet le moteur en marche, dégourdit muscles et articulations et nous prépare pour une «bonne journée».
Il y a celle de la fin de journée qui, l'été, nous lave de la sueur, de la pollution ou du sable et du sel, quand les vacances marines sont à l'ordre du jour.
Particulièrement bienfaisante et relaxante, elle permet au corps d'oublier la chaleur de la journée et aux jambes, quand on la termine par un jet d'eau froide, de se faire toutes légères.
Enfin, il y a la douche bien méritée, celle qui récompense l'effort physique accompli lors d'un jogging, d'un match ou d'un cours d'aérobic. Comme un petit miracle, l'eau apaise les tensions, allège la température et favorise le retour à la normale. On en sort propre, détendu... en pleine forme !

Photos : DR

## info

### Il ne faut pas sucrer l'eau ou le lait du biberon

**■ Il vaut mieux ne pas habituer les tout-petits aux boissons sucrées, mais leur apprendre à apprécier le goût nature des boissons. D'une part, le sucre favorise les caries dentaires et peut entraîner des déséquilibres alimentaires.**
**D'autre part, plus l'enfant connaîtra des goûts différents, plus son alimentation sera variée en grandissant. Or, une alimentation variée est signe d'alimentation équilibrée.**

## Le plat

### Filets de poulet à la chapelure

**4 filets de poulet, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1/2verre d'eau, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, 4 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 œufs, la chapelure, sel, poivre**

Dans un bol, mélanger la moutarde, l'huile, le vinaigre, la crème fraîche, sel et poivre, remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce.
Enduire les filets de poulet avec la sauce et laisser macérer une nuit.
Mettre la chapelure dans une assiette et la farine dans une autre assiette.
Battre les œufs dans une bol avec une fourchette, assaisonner de poivre et de sel, tremper-les dans l'œuf, les fariner puis les passer dans la chapelure.
Faire frire les filets de poulet dans l'huile chaude, les dorer des deux côtés.
Servir aussitôt.

## Gâteau

### Boules à la noix de coco et lait concentré

**1 boîte de lait concentré sucré, 100g de fruits confits, noix de coco pour rassembler le mélange, amandes effilées pour la garniture, des petites caissettes en papier**

Moudre la noix de coco dans un moulin électrique jusqu'à l'obtention de poudre de noix de coco.
Mettre dans un saladier le lait concentré, les fruits confits, ajouter la noix de coco moulue peu à peu et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Façonner de cette pâte des petites boules de la grosseur d'une petite cerise, mettez-les dans des caissettes en papier et décorez-les avec les amandes effilées.
Faire cuire dans un four moyennement chaud jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## Confiture de coings

**- 1kg de coings**
**- 750g de sucre en poudre**

Laver bien les coings, essuyez-les, coupez-les en 4 sans les peler, enlevez les cœurs et les pépins ).
Mettez les morceaux de coings dans une cocotte et couvrez-les d'eau (1litre) , ajoutez le sucre en poudre, laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure à couvert jusqu'à ce que les coings rougissent. Passez le mélange au moulin à légumes.
Remettre le mélange dans la cocotte et laissez cuire à feu doux sans couvercle en remuant régulièrement avec une cuillère en bois jusqu'à l'épaississement de la confiture.
Versez la confiture bouillante dans des pots stérilisés, remplissez-les à ras bord, laissez refroidir, puis fermer les pots de façon hermétique.
Conservez les pots dans un endroit frais et sec.

## BON à savoir

# Soins de l'acné

### Comment fonctionne l'acné

Les modifications hormonales liées à l'adolescence stimulent les glandes sébacées et augmente 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.
● Nettoyer votre visage avec des produits adaptés, utilisez des savons surgras ou un syndet.

● Gommer 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.