

## INFOS

Qu'est-ce que  
les graisses  
hydrogénées ?



Quand on veut solidifier une huile végétale pour en faire de la margarine, on a recours à un processus appelé hydrogénation. Celui-ci transforme les acides gras poly-insaturés (les bons) en acides gras saturés (les mauvais). Or, ces derniers élèvent le taux de mauvais cholestérol et augmentent les risques cardiovasculaires. Si vous surveillez votre taux de cholestérol, regardez les étiquettes et choisissez une margarine diététique qui n'en contient pas.

Beauté **Sachez garder la forme****Massage relax**

Vous vous sentez stressée, fatiguée ? Mais grâce à la magie du massage, finis les traits tirés ! Commencez par relaxer le front en posant vos mains croisées au centre. Faites lentement glisser vos doigts au niveau des tempes, puis recommencez le mouvement dix fois. Au niveau des yeux, posez vos index de chaque côté du coin interne, puis déplacez-les délicatement jusqu'au coin externe, dix fois de suite. Terminez en posant vos index de chaque côté des ailes du nez. Descendez-les doucement de chaque côté, au coin externe de la bouche. À faire dix fois.

**Le plus :** une noisette de crème anti-rides pour un triple avantage : faciliter le massage, améliorer la pénétration des principes actifs de la crème et, donc, accroître son efficacité.

**Démaquillage-éclat**

Etape essentielle destinée à débarrasser la peau de ses impuretés tout en la préparant à recevoir une crème, le nettoyage du visage doit s'effectuer matin et soir. Mais pas seulement. En effet, en fin de journée, le teint manque souvent d'éclat et, si l'on doit sortir, se remaquiller par-dessus un maquillage «fatigué» ne ferait qu'empirer les choses. Le mieux est de se démaquiller d'abord, puis de procéder à un nouveau maquillage. Fraîcheur garantie !



Photos : DR

**Le plat****Gratin de fenouil****Pour 4 personnes****Préparation : 10 min, cuisson : 30 min****Fenouil : 4 bulbes, fromage rouge : 200 g, huile d'olive : 4 c. à soupe, jus de citron : 4 c. à soupe, sel, poivre**

Préchauffez le four th.6 (180°C). Otez les premières feuilles des bulbes de fenouil et coupez-les en lamelles. Puis cuisez-les à la vapeur une dizaine de minutes. Coupez le fromage en tranches fines et placez-les dans un plat à gratin en alternant les tranches de fromage et les lamelles de fenouil. Salez, arrosez avec l'huile d'olive et le citron. Enfouez pendant 20 min.

**Gâteau au yaourt, sirop et citron**

Les Libanais aiment les desserts bien sucrés. Ils les parfument souvent d'eau de rose ou de fleur d'oranger et les agrémentent de miel, noix, pignons, amandes.

**Préparation : 20 min, cuisson : 50-60 min pour 8 à 10 personnes**

**2,5 bols de farine tamisée, 1/2 c. à café de levure, 1 bol de sucre semoule, 2 pots de yaourt nature, 250 ml de lait, 2 œufs, légèrement battus.**

**Sirop au citron**

**1,5 de bol de sucre semoule, 200 ml d'eau, 1 zeste de citron, émincé, 2 c. à soupe de jus de citron, chantilly.**

**1. Préchauffer le four à 180°C.**

Badigeonner d'huile ou de beurre un moule rond de 23 cm de diamètre. Couvrir le fond d'un papier sulfurisé huilé.

Dans une jatte, verser la farine, la levure et le sucre. Ajouter le yaourt, le lait et les œufs. Battre au fouet électrique, à petite vitesse, 2 minutes. Puis fouetter à grande vitesse, environ 5 min,

jusqu'à ce que la pâte ait monté et que les grumeaux aient disparu.

**2. A la louche, remplir le moule de cette pâte.**

Faire cuire au four environ 1 heure.

Pour vérifier que le gâteau est cuit, enfoncer la pointe d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche.

Dès que le gâteau est hors du four, y répandre la moitié du sirop et le laisser reposer 10 min avant de le retourner sur un plat. Le servir décoré de zestes de citron, arrosé du reste de sirop et accompagné de chantilly.

**3. Sirop au citron,** mettre les ingrédients (sucre, eau, citron) dans une casserole.

Chauffez à petit feu et tourner jusqu'à dissolution du sucre, sans faire bouillir.

Laisser frémir environ 7 minutes, jusqu'à ce que le sirop ait épaissi. Garder au chaud. Retirer le zeste au moment de servir.

**Bon à savoir****MAL AU COU****Attention à votre position !**

Tournez la tête, se pencher pour attraper un dossier, se baisser pour ramasser un objet... nos multiples activités quotidiennes sollicitent notre cou en permanence. Or, cette frêle charnière qui soutient notre tête "encaisse" également tous les coups durs : tension nerveuse, mauvaise position responsable d'une surcharge pour certains groupes musculaires. Résultat : des contractures s'installent peu à peu, bientôt suivies de véritables douleurs qui troublent parfois nos nuits.

**Que faire ?**

■ Changez de position au cours de la journée, dès que vous ressentez la moindre tension musculaire dans le cou ou les épaules.  
■ Relâchez les muscles de vos épaules, en laissant tomber vos bras énergiquement plusieurs fois de suite.  
■ Respirez profondément si vous êtes un peu contrariée, en vous concentrant sur

vos respirations.  
■ Massez votre cou et votre épaule avec votre main, d'un côté, puis de l'autre, toutes les deux ou trois heures.  
■ Evitez de porter votre sac à main d'un seul côté : il a tendance à surcharger toujours la même épaule. Et si vous optez pour le sac à dos, portez-le bien sur le dos, au lieu de l'accrocher sur l'épaule pour aller plus vite.