

## Dessert

Crème  
légère  
au chocolat

Pour 2 personnes

50 g de chocolat noir,  
10 cl de lait, 10 cl de crème  
liquide, 1 jaune d'œuf,  
2 à 3 cuil. à soupe de sucre.

Coupez le chocolat en petits morceaux et réservez quelques copeaux. Faites bouillir le lait avec la crème liquide. Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec le sucre. Une fois le mélange homogène et légèrement blanchi, ajoutez-le au lait et à la crème. Remuez jusqu'à ce que le liquide épaississe, en veillant à ne pas le faire bouillir, puis retirez du feu. Versez petit à petit sur le chocolat en morceaux et mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la crème soit fluide. Versez dans des ramequins individuels et laissez refroidir au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, parsemez de copeaux de chocolat.

L'acné Bon à savoir  
en 5 questions

La guerre des boutons aura bien lieu : beaucoup d'adolescents sont en effet victimes de cette poussée disgracieuse, appelée acné. Les boutons apparaissent généralement à la puberté pour atteindre un point culminant entre 18 et 20 ans. Mal soignée, elle peut laisser des cicatrices inesthétiques et des taches. Les peaux noires et métisses, particulièrement sensibles, doivent être surveillées pour éviter aux adolescents de garder des traces indélébiles de leur acné.

## 1) Qu'est-ce qui déclenche l'acné ?

La cause de l'acné est hormonale : la production de sébum est accrue sous l'action des hormones androgènes lors de la puberté. Les premiers boutons apparaissent vers treize ans chez les filles et quinze ans chez les garçons. L'excès de sébum provoque une infection et une inflammation des glandes pilo-sébacées et la formation de boutons rouges ou parfois purulents.

## 2) Des aliments comme la friture ou le chocolat sont-ils responsables de l'acné ?

Bien que la cause de l'acné soit hormonale et non alimentaire, il est très important, notamment pour la santé de la peau, de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Des frites de temps en temps et du chocolat modérément ne peuvent pas être à l'origine d'une acné. Mais ces aliments tout comme les plats très épicés, l'excès de sucre et de graisses peuvent avoir un effet aggravant sur l'acné.

## 3) Les peaux noires sont-elles plus sujettes à l'acné ?

Non seulement l'acné est plus fréquente sur les peaux noires mais elle dure aussi plus longtemps. Il n'est pas rare, en effet, de voir l'acné durer jusqu'à 30-35 ans, voire plus chez certains. L'acné sur les peaux noires se manifeste aussi plus souvent par des microkystes, qui sont durs, douloureux et parfois purulents. Ils sont dus à la rétention du sébum dans les pores. Les boutons d'acné causent plus souvent sur les peaux sombres des taches foncées qui sont très difficiles à faire disparaître surtout si les lésions ont été manipulées.

## 4) Quels produits d'hygiène conviennent aux peaux acnéiques ?

Contrairement à ce qui se pratique parfois, il ne faut surtout pas utiliser de produits "décapants" à base d'alcool. Les peaux acnéiques sont certes grasses mais surtout fragiles. Pour le nettoyage, il convient d'utiliser des savons surgras, des gels ou des laits démaquillants et surtout après ne pas oublier la crème hydratante. De "l'eau de soin", une lotion antiacnéique, un "patch" ou un stick peuvent aussi contribuer à accélérer la guérison. Le soleil est un faux ami qui, dans un premier temps,



Photos : DF

semble faire régresser les boutons mais qui, en fait, les entretient. Un écran solaire s'impose.

## 5) Quels sont les médicaments les plus actifs ?

La majorité des acnés juvéniles disparaissent avec un traitement local parfois associé à un traitement général antibiotique. Quel que soit le traitement, il nécessitera de la patience (plusieurs mois) et il sera parfois nécessaire de

Sauce  
hollandaise  
légère

Pour 2 pers.  
Mélangez 1 œuf,  
1 cuil. à café de  
moutarde, 2 cuil. à  
café de vinaigre,  
1/4 de verre d'eau,  
poivre, sel,  
aromates. Faites  
cuire au bain-marie  
en remuant jusqu'à  
la consistance  
d'une mayonnaise.  
Chaude, cette  
sauce  
accompagne  
poissons et  
viandes rouges.  
Froide, avec  
artichauts,  
poissons ou  
viande froide.

## Afficher une bouche de star

Vivantes et sensuelles, les lèvres font partie de notre potentiel de séduction. Découvrez comment les rendre plus douces, plus belles et masquer tous leurs petits défauts.

## Maquiller

Aujourd'hui, dans la journée, la mode est aux bouches naturelles, discrètement mises en valeur par un rouge plus ou moins transparent ou pailleté. Pour qu'il glisse parfaitement sur les lèvres et tienne longtemps, appliquez d'abord un baume hydratant.

Vous désirez agrandir votre bouche ou la redessiner ? Une simple touche de rouge à lèvres n'est pas suffisante.

Commencez par dessiner le contour de votre bouche avec un crayon à lèvres à pointe fine. Si sa forme ne vous plaît qu'à moitié, profitez de l'occasion pour l'améliorer. Vous souhaitez l'agrandir ou l'arrondir de quelques millimètres ? Tracez le trait à l'extérieur de la bouche. Attention, n'en faites pas trop, le résultat manquerait de naturel.

Estompez avec un mouchoir en papier ou, mieux, un pinceau à lèvres.

Ensuite déposez au cœur des lèvres une touche d'un rouge légèrement plus clair. Pour le soir ou pour un effet glamour, vous pouvez ajouter une touche d'un gloss brillant au milieu de la lèvre inférieure.

Vous trouvez votre bouche trop volumineuse ? Sachez que les lèvres pulpeuses sont actuellement très tendance. Si vous souhaitez toutefois la réduire...

Commencez par la recouvrir de fond de teint. Poudrez. Avec un crayon à pointe fine, redessinez son contour en travaillant très légèrement à l'intérieur des lèvres. Puis appliquez un rouge mat du même ton que le crayon.

B  
E  
A  
U  
T  
É

## Adoucir

Pour rendre les lèvres douces et lumineuses, il faut éliminer les petites peaux mortes. L'idéal est d'utiliser un gommage spécifique qui va exfolier leur peau délicate sans les agresser. A défaut, après les avoir ramollies avec un coton imbibé d'eau tiède, on les tartine généreusement de baume hydratant puis on peut les frotter tout doucement avec une brosse à dents souple ou un mouchoir en papier enroulé autour de l'index. Ce geste, qui stimule la micro-circulation sanguine, est irremplaçable pour regonfler légèrement la bouche et la faire rosir naturellement. Ensuite, on enlève les traces de produit avec un gant de toilette humide ou un Kleneex puis on applique en massant un baume hydratant ou une crème repulpante.

Le plat  
Lapin sauté  
aux olives vertes

Pour 2 personnes

2 morceaux de lapin, 300 g de poireaux,  
6 olives vertes, 2 tomates, herbes de Provence, 1 cuil. à soupe  
d'huile d'olive, sel, poivre.

Nettoyez les poireaux puis coupez-les en julienne. Egouttez les olives, dénoyotez-les. Rincez les tomates à l'eau courante. Faites dorer à la cocotte les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement et saupoudrez d'herbes de Provence. Prolongez la cuisson sur feu moyen une demi-heure et mouillez de temps à autre avec un peu d'eau. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les tomates coupées ainsi que les olives dénoyautées et les lamelles de poireaux. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.