

## Beauté

Les cheveux gras,  
à qui la faute ?  
Faites le bilan...

**L'hérédité** : Vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux gras.  
Un problème endocrinien : un excès de sécrétions d'hormones mâles.

**L'alimentation** : L'abus de graisses et de sucres.  
Certaines affections : la constipation, l'obésité, l'encrassement du foie.

**Le stress** : Un choc émotionnel accélère l'hypersécrétion séborrhéique.

**Des shampoings inadaptés** : De mauvaise qualité ou mal employés.

**Pour en finir avec les cheveux gras...**

Améliorez votre état de santé général :  
- nourrissez-vous de manière équilibrée (évités les graisses animales) ;  
- absorbez des compléments alimentaires pour cheveux.

**Oxygénez votre cuir chevelu**

- Massez-vous régulièrement le cuir chevelu afin de décoller les pellicules qui l'empêchent de respirer ;  
- frictionnez le cuir chevelu avec des lotions pour cheveux gras afin de stimuler les capillaires et dégorgé le sébum.

**Purifiez vos cheveux :**

- Appliquez régulièrement un masque absorbant anti-séborrhéique sur toute la surface du cuir chevelu ;  
- utilisez des huiles capillaires anti-démangeaisons ;  
- lavez toniquement vos cheveux avec des substances «tensio-actives non ioniques» aussi souvent que nécessaire (2 fois par semaine ou plus).

Cannellonis  
au fromage

Pour 6 personnes,  
préparation : 20 min, cuisson : 30 min  
cannelloni : 12, fromage fondu : 350 g, fromage râpé : 200 g, coulis de tomate : 50 cl, crème fraîche liquide : 20 cl, persil plat : 1 bouquet, basilic : 1 bouquet, gousses d'ail : 2, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C).  
Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé. Enfouez pour 30 min. Servez chaud.

## Truffes des îles

Pour 30 truffes, préparation : 30 min, temps de repos : 12 h  
Chocolat noir : 400 g, beurre : 150 g, jaunes d'œufs : 3, crème fraîche : 30 cl, sucre glace : 200 g, eau de fleur d'oranger : 1 verre, copeaux de chocolat : 80 g



Mettez le chocolat et le beurre coupés en morceaux dans une casserole. Faites fondre le tout au bain-marie. Hors du feu, ajoutez successivement les jaunes d'œufs, la crème, le sucre glace et l'eau de fleur d'oranger. Mélangez bien entre chaque ingrédient. Réservez cette pâte au frais pendant 12 heures. Prélevez des noix de pâte et roulez-les entre les doigts pour former des boules. Mettez les copeaux de chocolat dans un plat creux et roulez les boules dedans. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Bon  
à  
savoirLES FIBRES  
ALIMENTAIRES

**Les fibres sont intéressantes lors de régimes hypocaloriques car elles favorisent le contrôle des apports énergétiques en permettant un rassasiement rapide.**

**Lutte contre la constipation**

Elles permettent d'augmenter le volume du bol alimentaire par l'augmentation de la masse bactérienne qui se développe en les utilisant. Elles favorisent donc le transit et entretiennent la flore intestinale.  
Une trop forte consommation de fibres crues (crudités, fruits frais...) risque d'irriter le côlon et d'augmenter exagérément la rapidité du transit.

**Ralentissement de l'absorption des nutriments**

Les pectines ne semblent pas avoir d'action sur le transit. Par leur viscosité, elles ralentissent la vidange gastrique. Ainsi elles permettent d'étaler l'absorption des nutriments, et en particulier des glucides, intérêt non négligeable dans les problèmes de diabète.

## Nutrition

## Astuces et conseils pour mieux profiter des tomates

**Bien les choisir**

Souple sous la légère pression du doigt, la tomate peut être plus ou moins mûre, plus ou moins charnue et juteuse selon les variétés. Elle n'a en fait qu'un seul impératif : dégager son odeur si typée. Choisissez la brillante, ferme, avec une belle robe rouge et une peau bien lisse.

**Bien les conserver**

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de les conserver dans une corbeille ou un compotier.

**Comment les éplucher ?**

Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

**Nutrition**

Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme. En effet, peu calorique (15 Kcal soit 63 kJ pour 100 g). La tomate est riche en vitamine C (18 mg pour 100 g), en provitamine



A (carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore). Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation des repas. Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.

**Lutte contre le cholestérol et certains cancers** Certaines fibres (la pectine et la lignine) sont capables d'absorber le cholestérol et certains carcinogènes, qui seront ainsi éliminés dans les selles.

**Conclusion**

**Les fibres alimentaires sont intéressantes dans les fruits et les légumes crus ainsi que dans les produits céréaliers complets. Elles agissent sur la santé, préviennent certains cancers et favorisent le transit.**

