

La peau : ses secrets enfin dévoilés

La peau est climatisée

La régulation de la température à 37°C se fait à la surface de la peau. La peau a donc la fonction de climatiser l'ensemble du corps. Par exemple, si la température monte (fièvre, effort), le sang capte cette chaleur et l'élimine à la surface de la peau. Les vaisseaux se dilatent et la peau est rouge et chaude. A l'inverse, lorsqu'il fait froid, les vaisseaux se contractent et empêchent le sang de circuler.

Le peau devient toute blanche, mais les pertes de chaleur sont limitées. De plus, les glandes sudorales, en produisant plus ou moins de sueur, ont pour vocation de rafraîchir l'organisme.

La peau est perméable

Certes, elle sait se protéger naturellement grâce à son film hydrolipidique qui fait barrière. Mais frottements d'éponges et produits ménagers ont vite raison de ce précieux film... C'est ce qu'on appelle "pathologie de la main de la ménagère."

Premier signe : une peau sèche puis surviennent des irritations, puis des allergies, parfois. Gants de ménage et crèmes protectrices ne sont donc pas inutiles !

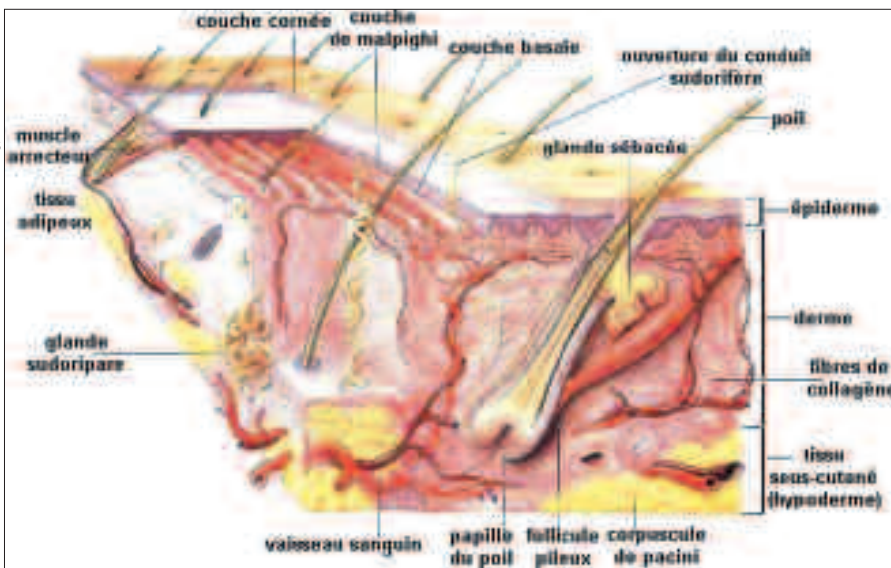
La peau est un jeu de construction

Vu de l'intérieur, l'épiderme ressemble à du béton armé ! En effet, les cellules sont assemblées par un système de fixation complexe. Une sorte de "ciment" les maintient ensemble.

Ce "ciment" est formé de couches de lipides qui permettent aux cellules d'adhérer les unes aux autres. Enfin — comme dans le béton armé ! —, des protéines jouent le rôle de tiges métalliques fixant chaque cellule avec ses voisines qui l'entourent.

La peau est naturellement aseptisée

C'est le sébum qui se charge de cette mission. Cela peut paraître étrange : c'est ce même sébum qui, s'il est produit en trop grande quantité, favorise l'apparition des boutons ! Mais sur la peau, tout est question d'équilibre.



Cocotte de bœuf à la provençale



Photos : DR

Préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 1 heure, pour 4 personnes, 750 g de bœuf haché maigre, 2 gousses d'ail pilées, 2 cuil. à soupe de basilic frais haché, 1 œuf légèrement battu, 100 g de chapelure de pain frais, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 440 g de tomates pelées, 2 cuil. à soupe de concentré de tomates, 1 pincée d'origan, 125 ml de bouillon de bœuf, 425 g de pois chiches, rincés et égouttés, 425 g de cœurs d'artichauts, coupés en quartiers, 1/3 de bol d'olives noires, dénoyautées, sel et poivre.

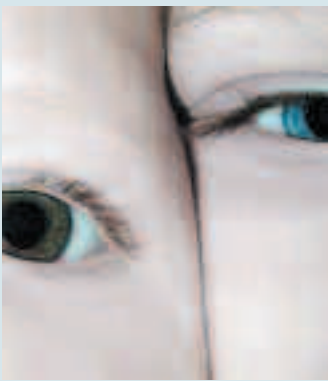
1. Préchauffer le four à 180 C°. Mélangez le bœuf haché, l'ail, le basilic, l'œuf battu et la chapelure. Saler et poivrer. Former de petites boulettes.
2. Dans une cocotte de 2 l, faire chauffer l'huile et dorer les boulettes 4 minutes.
3. Mélangez les tomates, le concentré, l'origan et le bouillon. Verser sur les boulettes. Saler et poivrer.
4. Couvrir et cuire au four 40 minutes. Ajouter les pois chiches, les artichauts et les olives. Poursuivre la cuisson 10 minutes. Servir avec des tranches d'aubergine revenues à l'huile d'olive.

Conseils

La chapelure se trouve en sachets prête à l'emploi. Mais vous pouvez la faire à partir de pain frais émietté, ou de biscottes écrasées. L'agneau est excellent quand il est parfumé de romarin ou d'origan.

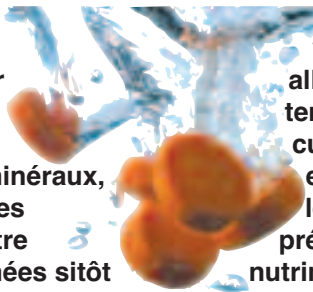
Question Les bébés vont-ils garder leur couleur des yeux ?

Pas vraiment. La couleur des yeux est une chimie complexe issue de l'interaction de différents gènes. Des yeux à l'origine clairs peuvent le rester mais aussi devenir plus foncés. Par contre, les yeux foncés resteront foncés ou deviendront davantage foncés.



«Les carottes sont cuites»

Pour conserver leurs vitamines et leurs minéraux, les carottes doivent être consommées sitôt achetées et ne pas cuire plus de dix minutes. En effet, plus



vous allongez le temps de cuisson, plus elles perdent leurs précieux nutriments. Aussi, préférez l'autocuiseur à une casserole d'eau bouillante.

Trucs et astuces

TRANSPIRATION

Pour supprimer les auréoles laissées sur les vêtements, imbitez-les de jus de citron, laissez sécher et lavez le vêtement.



TRICOTS

Vaporisez les tricotés avec de l'eau dans laquelle vous aurez versé une cuillère de vinaigre d'alcool ; placez les tricotés dans un sac plastique pour environ une

heure. Leur repassage sera facilité et ils gagneront du gonflant.



VANILLE

Une gousse de vanille dans votre bocal de sucre parfumer ce dernier délicieusement. Laissez la vanille imbiber le sucre pendant un mois au moins.



Crème brûlée aux fraises

Préparation : 10min + 2h cuisson : 20mn, calories : 185 cal par personne, pour 6 personnes, 50cl de crème fraîche, 1 sachet de vanille, 4 jaunes d'œufs, 100 g de sucre semoule, 150 g de fraises



Versez la préparation dans des ramequins peu profonds Répartissez les morceaux de fraises Versez le sucre Placez les ramequins sous le gril : le sucre doit caraméliser, mais sans brûler Servez tiède.

Placez une jatte dans un bain-marie Ajoutez la crème et la vanille Laissez 5 min sur feu modéré Battez vigoureusement les jaunes d'œufs avec 1c à soupe de sucre Versez ce mélange dans la jatte Remettez celle-ci au bain-marie Laissez épaissir la préparation en tournant avec une cuillère en bois, sans bouillir. Lorsqu'elle nappe la cuillère, placez-la au réfrigérateur Laissez au frais pendant 2h Préchauffez le gril

La peau est musclée

Mais ses muscles sont vraiment minuscules ! Chaque poil est relié à un petit muscle : le muscle arrecteur. Il se contracte involontairement sous le coup de la peur ou du froid : donne la "chair de poule".

