

**Beauté****TOUS LES SECRETS  
DE LA CELLULITE****Pas de quartier pour la peau d'orange**

- Ce phénomène naturel est essentiellement d'origine hormonale ; ainsi, seules les femmes sont concernées : les principaux responsables sont les estrogènes (hormones féminines).  
- Le stockage des graisses, appelé lipogénèse, s'effectue sous la peau dans des lobules graisseux : les adipocytes qui sont perpendiculaires à la surface cutanée.  
- Si la consommation de ces graisses par l'organisme et la lipogénèse s'équilibrent, la taille des tissus graisseux reste normale. Si, au contraire, il y a un stockage de graisses trop important par rapport à la consommation, les adipocytes s'hypertrophient, comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Cette compression entraîne un mauvais drainage de l'eau et des toxines.  
- La rétention d'eau et la dégénérescence des fibres de collagène, les fibres du tissu cutané, donnent alors un aspect capitonné à l'épiderme, appelé peau d'orange. Ce phénomène se développe plus particulièrement dans certaines régions du corps : les



cuisses et les fesses.

**- Ne pas laisser la cellulite s'installer !**

On distingue deux types de cellulite :

- la cellulite naissante, qui peut être facile à résorber ;
- la cellulite installée plus difficile à traiter et qui concentre les différentes préoccupations de la femme moderne.
- La cellulite n'est pas forcément associée à un problème de poids. En effet, la quasi-totalité des femmes (90%) ont de la cellulite, et toutes n'ont pas de surcharge pondérale. Néanmoins, certaines

femmes ont plus de mal que d'autres à éliminer les graisses ; le déséquilibre entre la consommation et le stockage est à l'origine des développements inesthétiques tant redoutés.

**Rôti de veau  
aux olives noires**

**1 rôti de veau d'1 kg, 200 g d'olives noires dénoyautées, 2 branches de thym, 3 ou 4 feuilles de laurier, 1 tête d'ail, 1 cuillère à soupe de fond de veau, 1 boîte de champignons, sel et poivre**

Piquer le rôti de trois gousses d'ail et conserver les autres en chemise (non épluchées).  
Faire dorer le rôti sur toutes ses faces dans un mélange beurre et huile. Mouiller avec l'eau.  
Ajouter les olives noires, les herbes aromatiques, le poivre, l'ail, les champignons et le fond de veau.  
Laisser mijoter à feu doux (petit bouillon) jusqu'à ce que le rôti soit cuit à point soit environ 1 heure.  
Surveiller le niveau de liquide et veiller à ajouter un peu d'eau ou au contraire découvrir la cocotte pour obtenir une sauce onctueuse.

**Gâteau très rapide  
au yaourt  
et au chocolat**

**1 yaourt (dont le pot sert ensuite de doseur), 2 pots de farine, 1 1/2 pot de sucre, 3/4 de pot d'huile, 3 œufs, 1 sachet de levure, 200 g de chocolat**

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).  
Mettre le chocolat à cuire au bain-marie (sans beurre ni rien d'autre).  
Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients (en mélangeant d'abord la levure et la farine, sinon elles se mélangent mal). Ajouter le chocolat fondu.  
Beurrer un moule à manqué et verser la pâte.  
Mettre au four 15 mn à 180°C (thermostat 6), puis 15 mn à 150°C (thermostat 5).  
La cuisson est différente selon les fours.  
Vérifier la cuisson : il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.

**Comment tenir les crêpes au chaud :**

Pour tenir les crêpes au chaud, empilez-les entre deux assiettes posées sur une casserole d'eau bouillante.

**Bien conserver les biscuits secs**

On conserve très bien des biscuits secs si on prend soin d'ajouter dans la boîte à biscuits une pincée de sucre.

**Pour enlever la chair du potiron plus facilement**

Couper le potiron (ou la citrouille), ensuite enlever les pépins et mettre au four à température moyenne jusqu'à ce que la chair soit tendre.  
Comment révéler le goût des légumes cuits à la vapeur.

**Pour révéler le goût de vos légumes cuits à la vapeur**

(pommes de terre, fonds d'artichauts, asperges,...), arrosez-les d'un filet d'huile d'olive au moment de servir...

**Comment extraire facilement et complètement le jus des citrons**

Passez-les quelques minutes sous le robinet d'eau chaude puis ramollissez-les en les roulant sur une surface dure. Ensuite, passez-les au presse-jus.

**Tant bien que mal, on essaie d'en masquer le désagrément. Mais la mauvaise haleine se soigne.**

- Boire peu d'eau, une alimentation riche en protéines (laitage, viandes), l'excès de tabac et de café aggravent la mauvaise haleine. A l'inverse, stimuler le flux de salive, vrai agent de nettoyage, est bénéfique. Pour cela, des prises alimentaires répétées dans la journée sont conseillées. Boire du jus de citron ou mâcher des chewing-gums sans sucre est également efficace.  
- La minorité de personnes ayant une mauvaise haleine, ne provenant pas de la bouche, doivent en parler à leur médecin pour rechercher une autre cause : sinusite ou infection pulmonaire traînante, gastrite ou prise de médicaments qui réduisent la sécrétion de salive... Plus de 300 médicaments s'avèrent des coupables possibles — notamment tranquillisants, anti-dépresseurs, anti-hypertenseurs, bêta-bloquants, certains anti-allergiques — et la prescription peut être modifiée pour limiter ou supprimer l'inconfort sur l'haleine.

**Mauvaise  
haleine,  
comment  
s'en débarrasser**

