

Beauté

Cernes sous les yeux ?

On peut atténuer les cernes en appliquant des crèmes veinotoniques.

Maquillage : on peut les masquer à l'aide d'un correcteur de teint ou un anticernes.

Au réveil, yeux rouges et paupières gonflées ?

Recouvrir les yeux pendant quelques minutes avec des sachets de thé refroidis ou appliquer une lotion à base de bleuet pour les décongestionner. En cure vous pouvez appliquer tous les matins et soirs un soin décongestionnant pour le contour de l'œil.

Des poches sous les yeux ?

Appliquer une crème ou un gel antipoches dès qu'elles commencent à apparaître. Pour des poches déjà installées, les soins seront sans effet, seule la chirurgie esthétique peut les faire disparaître.

Pour prévenir le relâchement des paupières ?

Utiliser régulièrement un soin antirides et tenseur pour contour de l'œil.

Pour camoufler gonflements et rougeurs avec le maquillage

Éviter les fards roses ou nacrés, qui accentuent les

rougeurs, les couleurs beiges, gris brun, mats sont à favoriser.

Doit-on utiliser des produits spécifiques pour le démaquillage des yeux ?

Oui, le démaquillant classique est irritant pour les yeux.

Le maquillage (poudre, fond de teint) accentue les rides sous les yeux ?

Un peu, il suffit d'appliquer la poudre ou le fond de teint du bout des doigts en évitant le contour de l'œil.

Question
Perte de la taille

Je voudrais savoir quels sont les sports ou même les exercices favorisant la perte de hanches et ceux pour avoir une taille de guêpe ?

Tous les sports qui musclent les abdominaux et les fessiers sont de bons sports. Il convient en faisant ces sports de ne pas trop manger pour perdre le tissu adipeux superflu.

Crème renversée
au caramel

1 litre de lait, 8 œufs, 30 morceaux de sucre, une pincée de sel, de la vanille, caramel, un moule à charlotte de 16 cm de diamètre

Faire bouillir le lait avec la vanille et le sel. Retirer du feu. Ajouter le sucre. Laisser infuser. Faire le caramel. Fouetter les œufs. Les ajouter au lait. Mélanger. Passer au chinois dans le moule à charlotte.

Le poser dans un plat contenant de l'eau (bain-marie) et cuire au four doux (thermostat 4) pendant 1 heure. Ni l'eau ni la crème ne doivent bouillir. La cuisson est à point quand une lame de couteau enfoncée au milieu ressort propre.

Laisser refroidir dans le moule. Au moment de servir, passer une lame de couteau autour des bords du moule. Retourner sur un plat de service.

Caramel maison

Placer 18 morceaux de sucre dans une casserole, les humecter d'eau. Chauffer doucement. Laisser bouillir, puis épaissir. Laisser devenir blond, mais faire attention, car cela fonce vite. Quand la couleur est agréable, plonger le fond dans une casserole d'eau froide rapidement. Remuer le moule pour le tapisser et le refroidir dans l'eau froide. Le caramel doit se fendiller partout.

Poulet au fenouil



4 escalopes de poulet, 4 bulbes de fenouil, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de fond de volaille, basilic, romarin, sel et poivre

Couper les bulbes de fenouil en tranches pas trop fines.

Les faire cuire (à la vapeur, à l'eau. Ils ne doivent pas être tout mous, mais la pointe d'un couteau doit pouvoir s'y enfoncer Couper les escalopes en lanières.

Tapisser un plat des tranches de fenouil, recouvrir des lanières de poulet, puis à nouveau de fenouil. Mélanger le fond de volaille, l'huile d'olive avec un peu d'eau. Verser sur les fenouils et le poulet. Saler, poivrer, parsemer d'un peu de basilic et de romarin. Enfourner 1/4 d'heure à thermostat 6 (180°C).

LA CARENCE EN FER

Pas si anodine qu'on le pense... Beaucoup de monde manque de fer, surtout les femmes. C'est bien connu. Ce qui l'est moins, ce sont les implications que cette carence, souvent prise à la légère, a sur notre organisme. Ce précieux minéral est en effet indispensable pour conserver «une santé de fer» !

Manquez-vous de fer ?

Si vous êtes une femme en âge de procréer, si vous êtes strictement végétarien(ne), ou encore si vous souffrez d'une inflammation du tube digestif, c'est fort probable... Ses conséquences sur votre santé, bien que passant souvent inaperçues, sont cependant bien réelles. Malheureusement, dans de nombreux cas, ce n'est qu'au stade de l'anémie avérée et de son cortège de symptômes que la carence en fer est décelée. Voilà une bonne raison de détecter précocement toute carence ou, encore mieux, de veiller à la prévenir efficacement par une alimentation adaptée.

Quels aliments contiennent le plus de fer ?

De nombreux aliments contiennent du fer
Abats, foie de veau... : 10 à 30 mg
(valeur pour 100 grammes)

Cacao : 12 mg
Poisson : manger au minimum deux fois par semaine du poisson sous toutes ses formes et sous la forme de conserve, comme les sardines, le thon, ...
Légumes secs (comme les abricots secs) : 5 à 7 mg
Viande, volailles, : entre 2 et 3 mg
Légumes frais : entre 2 et 8 mg
œufs : 3 mg
Chocolat : 3 mg
Graine de sésame, noix de cajou, noisettes, cacahuètes...

