





Un des secrets d'une jolie peau lisse et souple ? L'hydratation de l'intérieur, par de l'eau en quantité suffisante. Pour cela, il faut boire chaque jour au moins un litre et demi, en prenant des eaux minérales, des infusions et maximum deux ou trois thés ou cafés (légers). Répartissez vos boissons sur toute la journée, du lever au coucher. Les cellules qui constituent le derme(\*) sont plus exposées à la déshydratation que les autres cellules de l'organisme. Si votre peau est déshydratée, par le froid, le vent ou les ambiances surchauffées, elle risque de se



strier et de se rider. La déshydratation correspond à un manque d'eau alors que le dessèchement correspond à un manque de lipides. Alors ne vous privez pas des précieux corps gras végétaux, sous prétexte que leur nom «corps gras» vous inquiète ! Une cuillère à soupe par jour d'huile dans l'alimentation, fournit des acides gras essentiels et de la vitamine E aux membranes cellulaires. Vous pouvez aussi vous accorder quotidiennement une part de beurre ou de fromage et trois à quatre œufs par semaine : leur vitamine A stimule le renouvellement cellulaire de l'épiderme.  
(\*) **Couche profonde de la peau, couverte par l'épiderme.**



## Le talc peut-il remplacer un déodorant ?

**Non, car le talc n'agit pas sur la formation des odeurs ni sur la régulation de la transpiration. En revanche, il peut tout à fait éviter la sensation que l'on peut avoir d'humidité sous les bras. Cependant, dans le cas d'une peau irritée après une épilation, il est préférable d'appliquer un talc (qui permet d'adoucir la peau)... que rien du tout.**

### Brochettes de fruits à la fondue de chocolat

**Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min**  
**Banane : 1, kiwi : 1, ananas : 1 petite, pomme : 1, sucre semoule : 150 g, eau : 15 cl, vanille : 1 sachet, chocolat : 150 g**

Lavez, épluchez et coupez les fruits en gros morceaux. A l'aide d'une longue brochette, piquez les fruits en les intercalant un à un. Préparez le sirop : coupez la gousse de vanille en deux et retirez-en les graines. Mélangez l'eau et le sucre dans une petite casserole et ajoutez-y la vanille. Faites bouillir l'ensemble et retirez du feu. Jetez la gousse. Dans un plat à gratin, placez les brochettes et versez le sirop par-dessus. Laissez mariner le tout pendant une heure en retournant de temps en temps les brochettes. Laissez cuire à la vapeur pendant 15 min. Retirez les brochettes du bol et versez la sauce chocolat.

