



## Elle en dit long sur vous : la couleur que vous aimez le moins

### Le jaune

Les personnes dynamiques qui détestent le jaune savent parfaitement qui elles sont et ce qu'elles veulent. Vous êtes très motivée et votre sens du devoir est bien développé et encourage votre entourage à vous suivre. Conseil : essayez d'alléger vos journées et de profiter de quelques instants de détente ; n'oubliez pas de savourer les petits bonheurs de la vie ! Ne pensez pas uniquement à l'avenir : profitez aussi de l'instant présent !

### Le noir

Vous refusez de laisser vos émotions envahir votre façon rationnelle de voir les choses. C'est un avantage qui fait de vous une conseillère hors pair : on vient vers vous pour obtenir un avis franc et direct. Conseil : pour les questions émotionnelles, comme celle de savoir si vous voulez un troisième enfant, écoutez plutôt votre cœur ; c'est son jugement qui vous éclairera...

### Le vert

Indépendante et individualité, vous prenez en même temps soin

des autres et faites tout pour leur rendre service. Le problème : vous avalez trop de coulevres et votre colère explose quand personne ne s'y attend ! Conseil : au lieu d'attendre que les autres lisent dans vos pensées, exprimez plutôt vos besoins et donnez à vos proches la chance de faire quelque chose pour vous !

### Le rouge

Lorsque vous parlez, les gens vous écoutent, car vous avez l'esprit très analytique qui vous permet de bien exprimer vos pensées. En plus, vous attirez les autres, car ils savent qu'ils peuvent compter sur vous pour garder leurs secrets. Vous êtes la confidente préférée de tous. Conseil : lorsque vous prêtez l'oreille aux plaintes de quelqu'un, assurez-vous d'abord que vous êtes sur la même longueur d'onde que lui. Ensuite, que vous exprimiez votre accord ou votre désaccord, il n'en sera que plus admiratif !

### Le blanc

Vous êtes douée d'une écoute qui attire les gens vers vous. Capable de vous mettre à la place des autres, vous ressentez ce qu'ils pensent. Vous savez désamorcer des conflits en jouant les arbitres infailibles. Conseil : dans le doute, posez-vous la question de ce que vous feriez si personne ne comptait sur votre avis. Vous discernerez alors vos priorités avec plus de clarté.

*Des aliments  
comme  
a friture  
ou le chocolat  
sont-ils  
responsables  
de l'acné ?*



Bien que la cause de l'acné soit hormonale et non alimentaire, il est très important, notamment pour la santé de la peau, de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Des frites de temps en temps et du chocolat modérément ne peuvent pas être à l'origine d'une acné. Mais ces aliments tout comme les plats très épicés, l'excès de sucre et de graisses peuvent voir un effet aggravant sur l'acné.

## Gaufres



**500 g de farine, 250 g de sucre, 4 œufs, 100 g de beurre fondu, 140 ml d'eau mélangée à du lait, 1 c. à c. de sel**

Faire chauffer d'abord le gaufrier. Pour préparer la pâte à gaufres mélanger dans une terrine la farine, le sucre, les œufs et le beurre fondu, incorporer peu à peu l'eau mélangée à du lait sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Déposer une grosse c. à s. de pâte sur les plaques de gaufrier, fermez-le et laissez cuire quelques minutes, saupoudrer de sucre glace. Servir tiède.

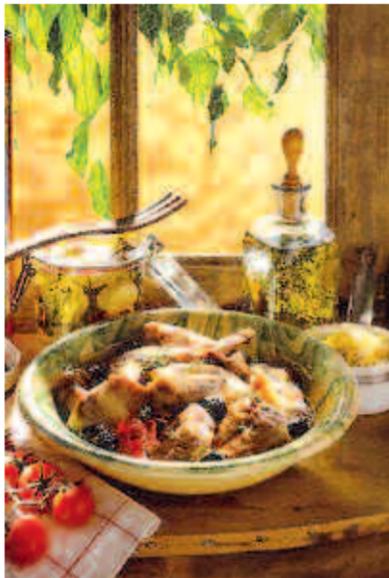
## LE MAGNÉSIUM L'ANTI-FATIGUE NATUREL !



Le magnésium fait partie des sels minéraux absolument indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il intervient dans de nombreuses actions métaboliques comme la production d'énergie, maintient l'intégrité de nos cellules et aide à leur réparation. Il contrôle et rééquilibre d'autres minéraux comme le potassium, le calcium et le sodium. Enfin, il est indispensable pour la contraction musculaire dont le myocarde (qui est le muscle cardiaque). Les besoins quotidiens moyens en magnésium sont de 400 mg. Les aliments les plus riches sont : les légumes secs (du type lentilles, haricots blancs...), le cacao, le chocolat, les fruits secs (raisins, pruneaux, abricots...) et les

fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...). Si une carence s'installe, certains symptômes apparaissent : palpitations, problèmes de circulation sanguine, crampes répétées ou contractions musculaires (de type tétanie), ainsi que des troubles du sommeil. Pour favoriser l'absorption du magnésium, nous vous conseillons de consommer également des aliments riches en vitamine B6 comme le foie, le poisson, les céréales complètes, la banane et l'avocat. Maintenant que vous connaissez le miracle de l'anti-fatigue, à vous l'énergie !

## Lapin sauté aux olives vertes



Pour  
**2 personnes,**  
**2 morceaux de**  
**lapin, 300 g de**  
**poireaux,**  
**6 olives vertes,**  
**2 tomates,**  
**herbes de**  
**Provence, 1 cuil.**  
**à soupe d'huile**  
**d'olive, sel,**  
**poivre.**

Nettoyez les poireaux puis coupez-les en julienne. Egouttez les olives, dénoyotez-les. Rincez les tomates à l'eau

courante. Faites dorer à la cocotte les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement et saupoudrez d'herbes de Provence. Prolongez la cuisson sur feu moyen une demi-heure et mouillez de temps à autre avec un peu d'eau. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les tomates coupées ainsi que les olives dénoyotées et les lamelles de poireaux. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

## Bien manger pour mieux dormir !



Quoi de plus important que le sommeil pour garder une bonne hygiène de vie. Le sommeil est fragile, pour le préserver quelques règles alimentaires s'imposent. Mangez varié, équilibré et à heures régulières. Évitez de manger trop tard le soir, surtout juste avant le coucher. On s'endort difficilement avec un estomac surchargé ! Évitez aussi de sauter le repas du soir car la faim risque de vous réveiller la nuit. Attention à certaines substances stimulantes telles que la caféine qui peuvent affecter le système nerveux et engendrer des troubles du sommeil. Méfiez-vous du délai d'action de la caféine et surtout du

café de l'après-midi. Évitez les fruits riches en vitamine C (agrumes, kiwi...) le soir ainsi que les plats épicés et trop gras. En revanche, certains aliments favorisent le sommeil. C'est le cas du lait sucré et des féculents (pommes de terre, pâtes, riz...), à l'origine d'une production de sérotonine, substance favorisant le sommeil. Les tisanes à base de plantes ont une action apaisante et pour certaines digestives. Le miel présente des vertus sédatives. Utilisez-le pour sucrer votre tisane du soir ou votre lait ! En conclusion, prendre soin de son alimentation, c'est s'assurer un bon sommeil !