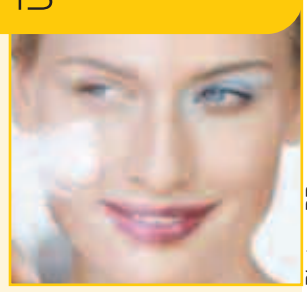
# Le magazine de la femme

Page animée par Hayet Ben

## Beauté

### Les soins quotidiens



Photos : DR

**_Le soir…_**

Le démaquillage est avant tout un nettoyage de l'épiderme. En fin de journée, que vous vous maquillez ou non, votre peau est encrassée par la pollution, et vous devez la débarrasser des impuretés qui la souillent.

**_Le matin au réveil…_**

L'usage d'un produit démaquillant pour la toilette matinale est indispensable pour débarrasser votre peau des sécrétions de la nuit. Durant votre sommeil, votre peau sécrète du sébum qui encombre les pores. Pour débuter la journée avec une peau parfaitement saine et pure, vous devez donc la nettoyer.

Le lait démaquillant est le produit le plus connu pour se nettoyer le visage, mais il n'est plus le seul…

**_Vous aimez le contact de l'eau…_**

Il existe aujourd'hui des gels moussants démaquillants qui nettoient la peau en profondeur. On les fait mousser dans le creux de la main avant de les appliquer sur le visage humide. Vous les retirez ensuite en rinçant généreusement votre visage avec un gant de toilette.

## Gâteau au chocolat sans gluten

**- 2 tablettes de chocolat à croquer**
**- 100 g de sucre**
**- 4 œufs**
**- 100 g d'amandes en poudre**

Faire fondre le chocolat au bain-marie.
Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs puis ajouter la poudre d'amande et le chocolat.
Battre les blancs en neige et ajouter à la préparation (sans casser les blancs).
Huiler un moule à cake, y verser la préparation et enfourner à 200° pendant 45 mn/1 h

## Canapés au blanc de poulet

**Ingrédients pour 20 canapés :**
**20 tranches de pain de mie d'une épaisseur de 4 à 5 mm**
**200 g de blanc de poulet cuit**
**quelques feuilles de laitue bien vertes**
**1 dl de mayonnaise**
**20 fines lanières de poivron rouge (en boîte au naturel)**
**10 olives noires dénoyautées**
**branches de persil**

Ciseler la laitue en fine chiffonnade, mélanger à la mayonnaise, en garnir les canapés. Couper le blanc de poulet en lamelles assez minces, disposer sur chaque canapé. Décorer avec une fine lanière de poivron rouge, deux rondelles d'olives noires passées à l'huile et une touche de persil.

## Trucs et astuces

**Gruyère**

● Conservez-le dans le réfrigérateur, enveloppé dans du papier aluminium ou du plastique. Il se congèle sans difficulté.

**Pignons de pin**

● Ils ne se conservent pas très longtemps et deviennent vite rances : à utiliser rapidement.

**Œufs**

● Pour séparer facilement le blanc du jaune d'œuf, cassez votre œuf au-dessus d'un petit entonnoir. Le jaune restera dans l'entonnoir et le blanc s'écoulera dans un récipient placé en dessous.

**Omelette**

● Pour rendre une omelette plus légère, montez les blancs en neige puis incorporez délicatement les jaunes. Vous pouvez ajouter de la noix de muscade, un peu de fromage râpé ou du persil.

**Pistaches**

● Pour ôter facilement la peau des pistaches, plongez-les pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante et frottez-les dans un torchon.

**Sel**

● Pour protéger le sel de l'humidité, ajoutez quelques grains de riz dans votre salière.

## Où trouver les phosphates dans l'alimentation ?

Les phosphates sont tous des sels de l'acide phosphorique, présents dans de très divers aliments. C'est sous la forme de phosphates que l'organisme reçoit et utilise le phosphore, élément important pour l'organisme. Ce phosphore intervient en effet dans les processus dits énergétiques, c'est-à-dire tous ceux qui s'accompagnent de contractions musculaires, que ce soit au niveau des bras, des jambes, du cœur ou des intestins...

D'autre part, le phosphore, sous sa transformation en phosphate de calcium, constitue la structure des os ou des dents et en assure la solidité. Par manque de phosphates, il y a décalcification osseuse et risque de fracture.
Parmi les principaux aliments riches en phosphore, on peut citer :
le jaune d'œuf, les fruits secs, les viandes, les haricots, le chocolat...

A signaler que dans le sel de table, il existe une incorporation de phosphate afin que ce condiment retienne moins l'humidité.

## Nutrition

## COMMENT MANGER MOINS DE SUCRE ?

**1) Supprimez les sodas et autres boissons sucrées**
Temporairement, remplacez-les par des boissons light, sucrées aux édulcorants. Mais progressivement, vous devez diminuer les quantités, pour au final ne plus boire que de l'eau et réserver les sodas aux occasions (fêtes, sorties...). Il faut bien comprendre que les boissons sucrées, mêmes celles contenant des édulcorants, entretiennent notre goût pour le sucré. Autrement dit, plus vous mangez ou buvez sucré et plus vous avez envie de sucre. Il faut donc rompre ce cercle vicieux.

**2) Café, thé : passez aux édulcorants**

Là encore, l'idéal est de progressivement diminuer le nombre de comprimés d'édulcorants pour vous habituer au café ou thé sans sucre. L'homme a la formidable capacité de s'habituer à tout, ne l'oubliez pas, et ce n'est pas si difficile !

**3) Dépensez 1 000 calories**
Il est nécessaire de dépenser un minimum de 1 000 calories chaque semaine en pratiquant une activité physique. Pas de panique, 1 000 calories se dépensent, par exemple, en faisant 1 heure de course à pied, 20 minutes de marche à vitesse modérée, 5 fois par semaine, 20 minutes de vélo tous les jours ou 2 séances d'aérobic par semaine.

**4) Apprenez à gérer vos envies compulsives de sucre**
Les envies soudaines de sucre sont difficiles à refréner. Pensez à vous relaxer. Le fait de se détendre et de focaliser son esprit sur quelque chose d'autre aide à passer le cap compulsif. Vous pouvez aussi réaliser des exercices de respiration, aux effets calmants et apaisants, comme ceux que l'on réalise contre le stress : inspiration lente et profonde pendant 5 secondes, blocage de la respiration pendant 5 secondes, avant de souffler lentement pendant 5 secondes. Relaxation et respiration sont aussi efficaces contre les coups de fatigue que vous aviez l'habitude de contrer en grignotant un petit quelque chose... de sucré.