

Oubliez les nuits blanches et les réveils difficiles !



Hérédité, prédisposition familiale, âge ou hygiène de vie précaire sont les cousins germains des poches sous les yeux. La poche se forme par accumulation d'eau (poche hydrique) ou de graisse (poche lipidique).

Pour camoufler une poche due à une accumulation de graisse localisée sous l'œil, deux solutions sont

des poches, on utilisera le même stick clair que pour la correction des cernes. On l'étendra, après

l'application du fond de teint, sur la zone creuse qui borde la poche. Cette correction atténue la zone gonflée par effet d'optique.

On peut aussi procéder inversement en appliquant un correcteur de teint foncé sur la partie bombée de la poche. Cette correction en atténuera l'épaisseur. Le camouflage effectué, passez un nuage de poudre que vous fixerez à l'aide d'une éponge humide.

REGIME Ce que vous dicte la raison



Ne pensez pas «régime» trop souvent ! La frustration alimentaire, l'angoisse de craquer pour un aliment, la peur de grossir sont autant d'émotions qui poussent à trouver du réconfort dans la nourriture.

La meilleure façon de gérer sa ligne, c'est de miser sur l'équilibre alimentaire. Commencez par vous recentrer sur vos sensations de faim et de satiété. Ne bannissez aucun aliment, faites trois, voire quatre repas par jour, construits selon les règles de la diététique. Renouez avec vos goûts en mangeant ce que vous aimez. Et surtout prenez le temps de bien mâcher les aliments. Manger est un plaisir de la vie, et à ce titre, il ne faut pas le gâcher !

A quoi servent les vitamines ?



Les vitamines sont des molécules indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, agissant à des doses très faibles (milligramme ou microgramme). Ce sont des activateurs d'enzymes, substances essentielles qui interviennent dans les réactions chimiques de tous les êtres vivants. Sans vitamines, beaucoup d'enzymes «tombent en panne», provoquant des troubles graves, voire une issue fatale. Elles sont apportées par l'alimentation, car l'homme est incapable de synthétiser la plupart d'entre elles, ou bien il en produit trop peu : c'est le cas des vitamines A, D et PP. Il existe treize vitamines connues : quatre sont solubles dans les graisses (A, D, E, K), neuf sont solubles dans l'eau (B1, B2, B6, B12, acide folique, acide pantothénique, biotine, PP et la célèbre vitamine C). Nous dépendons donc complètement de l'alimentation. Petit détail étonnant, tous les mammifères n'ont pas les mêmes besoins : seuls les primates, dont l'homme, et le cobaye ont besoin de vitamine C.

Pain de viande



Photos : DR

350 g de bœuf haché, 1 bouquet de persil, 1 oignon, 20 g de mie de pain, 1 c. à c. de sel, poivre, 1 pincée de muscade, 3 c. à s. de ketchup épicé, 1 œuf

Mettre dans le robot le persil et l'oignon. Hacher quelques secondes puis ajouter le pain coupé en petits dés, mixer quelques secondes. Ajouter la viande, le sel, le poivre, le ketchup, l'œuf et la muscade. Mixer 5 secondes. Mettre le hachis dans un plat en lui donnant la forme d'une boule de pain, cuire 45 min à 175° C.

Question

**Tout ce qui
est mangé
le matin
est vite
digéré ?**



Photo : RD



Faux.

La vitesse de digestion de votre petit-déjeuner va dépendre de sa composition, en particulier de la qualité des glucides ingérés : pain, biscottes, céréales, biscuits... Bien choisir votre aliment céréalier est déterminant. Ceux d'index glycémique bas (certains biscuits, pains riches en graines de céréales) entraînent une élévation modérée (faible et régulière) de la glycémie. La vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme sera donc progressive et répartie dans le temps, vous procurant une énergie qui dure. Inversement, un aliment d'index élevé (pain blanc, certaines céréales du petit-déjeuner) conduit à une hausse importante et rapide de la glycémie. Ce carburant vous servira donc peu de temps et pourra être suivi d'un coup de pompe et d'une nouvelle sensation de faim. Il est vivement recommandé de consommer des aliments d'index bas ou modéré pour éviter le petit creux de 11 heures et se sentir en forme toute la matinée.

Merveilles de beignets



220 g de farine tamisée, 60 g de maïzena, 80 g de beurre mou, 3 œufs, 2 sachets de sucre vanillé, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 zeste de citron râpé, 1 c. à s. de sucre glace, huile de friture

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la maïzena, la levure, le sel et le sucre vanillé. Cassez les œufs puis battez-les légèrement en omelette. Incorporez-les dans le saladier avec le zeste et le beurre mou.

Travaillez la pâte pour avoir un mélange homogène. Enveloppez-la dans un linge et laissez-la reposer 1 heure au frigo. Etalez la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur et découpez-y des formes diverses avec un emporte-pièce.

Chauffez l'huile dans la friteuse (à 170° C - th : 6) puis plongez les beignets. Retournez-les plusieurs fois à l'écumoire pour bien les faire dorer.

Egouttez-les sur papier absorbant, saupoudrez de sucre glace. Dégustez-les chauds, tièdes ou froids.