



L'épiderme, comment bien l'hydrater ?

Boire son litre d'eau obligatoire est le premier réflexe à avoir pour s'hydrater de l'intérieur.

Photos : DH

Pour l'extérieur, une petite couche de crème hydratante légère chaque matin et une autre couche plus généreuse d'une crème nourrissante riche juste avant de vous coucher. Si cela vous convient, vous pouvez utiliser un seul produit en crème de jour et crème de nuit.

A ne surtout pas faire

Attention au nettoyage de votre peau. Il est indispensable, mais si vous utilisez des produits trop agressifs, décapants ou délipidants, vous perdrez tout le bénéfice de vos soins hydratants. En cas de peau sèche, sensible ou déshydratée, n'utilisez que des formules très douces.

Ça marche à tous les coups

S'hydrater oui, mais pas n'importe comment. Choisissez un produit adapté à votre peau, en respectant à peu près ces principes :

- Peau normale : crème légère
- Peau mixte ou grasse : crème fluide non grasse
- Peau sèche ou sensible : émulsion à base d'eau

Privilégiez les crèmes enrichies en acides gras essentiels, huiles végétales (d'argan, de bourrache, d'onagre) et beurre de karité : les meilleurs pour vous faire retrouver toute votre élasticité.

QUESTION

L'humour et l'optimisme augmentent la durée de vie

VRAI

Être positif et optimiste est un gage de longévité. Une étude norvégienne démontre également que les personnes ayant le sens de l'humour ont une sensation plus forte d'être en bonne santé. Et ça marche, puisque ce sont aussi les



personnes qui ont la probabilité de survie la plus élevée. Et si on prenait le temps de rigoler un peu ?

Profiteroles au chocolat



Pour la pâte à choux : 150 g de farine, 4 œufs, 125 g de beurre, 1 c. à s. de sucre, 2 pincées de sel

Pour la garniture : 50 cl de glace à la vanille, 150 g de chocolat, 30 g de beurre, 15 cl de lait

Préparez la pâte à choux. Préchauffez le four th. 7 (210°). Coupez le beurre en petits morceaux dans une casserole. Ajoutez le sucre, le sel et 25 cl d'eau. Faites chauffer. Hors du feu, ajoutez la farine d'un seul coup en fouettant. Remettez sur le feu et faites cuire en mélangeant vivement jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu et incorporez les œufs entiers un par un en fouettant avec un batteur électrique. Mettez la pâte dans une poche munie d'une douille lisse. Faites des petites boules de pâte sur une feuille de papier sulfurisé humidifiée en les espaçant bien car elles gonflent à la cuisson. Enfourez et faites cuire 30 min en laissant la porte du four entrouverte. Sortez les choux du four et laissez-les refroidir. Cassez le chocolat dans une casserole. Ajoutez le beurre en parcelles et le lait. Faites fondre à feu doux en mélangeant en fin de cuisson pour obtenir une sauce. Réservez au bain-marie. Coupez les petits choux aux trois quarts de leur hauteur. Remplissez chaque chou d'une petite boule de glace à la vanille. Posez les chapeaux par dessus. Disposez les choux dans des bols ou dans des assiettes creuses et arrosez-les de sauce au chocolat. Servez aussitôt.

Flan de persil



2 bottes de persil, 4 œufs, 3 jaunes d'œufs, 1 oignon (gros), 3 gousses d'ail, 250 ml de lait, un pot de crème liquide, 100 g de farine, 10 g de margarine, muscade, poivre
Pour le coulis de tomates : 6 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 c. à c. de sucre en poudre, 1 c. à c. d'origan, 1 c. à c. de basilic, 2 c. à s. d'huile d'olive, poivre

Préchauffez votre four th.7 (210°). Emincez l'oignon et écrasez l'ail. Faites rissoler l'oignon dans un peu de margarine. Portez le lait à ébullition avec 150 ml de crème allégée, l'ail et une pincée de muscade. Laissez tiédir. Lavez délicatement le persil et plongez-le dans de l'eau bouillante pendant 3 min. Egouttez-le, pressez-le puis hachez-le avec l'oignon cuit ciselé et 100 ml de crème liquide allégée. Battez les œufs entiers et les jaunes d'œufs, incorporez la farine doucement, le lait bouilli et le mélange à base de persil. Remuez bien et versez cette préparation dans un moule graissé. Placez-le dans un bain-marie et enfourez pour 45 min. N'oubliez pas avant de le recouvrir de papier sulfurisé. Préparation du coulis : émincez l'oignon et écrasez l'ail. Faites rissoler l'oignon émincé avec un peu d'huile, ajoutez-y les tomates pelées et épépinées, le sucre, l'origan, le basilic et l'ail écrasé. Laissez mijoter pendant 15 min. Pendant ce temps, laissez tiédir le flan de persil dans son moule, puis démoulez-le sur un plat et entourez-le du coulis de tomates fraîches. Servez immédiatement.

L'équivalent en morceaux de sucre d'une canette de soda

Une canette de soda (33 cl) contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre, soit environ 140



=



calories (1 morceau de sucre = 5 g = 20 calories). Par comparaison, un jus de fruits apporte 167 calories, soit l'équivalent de 8 morceaux de sucre. En revanche, un soda light, c'est l'équivalent de 0,2 morceaux de sucre et 3,7 calories.

PARENTS

5 raisons d'éviter la fessée



Elle est un coup porté à un enfant : ce qui est naturellement condamnable. Elle est un aveu de faiblesse : le parent montre qu'il n'a pas su se maîtriser, ce qui le dévalorise aux yeux de son enfant. Celui-ci en conclut que ses provocations peuvent l'emporter sur la force psychique de l'adulte. Elle banalise la violence : l'adulte laisse entendre que frapper est le seul moyen de mettre un terme à un conflit, règle que l'enfant risque d'appliquer à son tour en optant pour des comportements violents. Elle est humiliante : l'enfant se sent mal aimé, ce qui va se traduire par des attitudes toujours plus négatives, qui vont lui coûter d'autres fessées, etc. C'est un cercle vicieux qui appelle à toujours plus de violence de part et d'autre, et qui empêche la construction d'une bonne estime de soi chez l'enfant.

Elle est inefficace : si l'enfant lâche prise, c'est par peur, non par raison. Il n'en tire aucune leçon, et les causes du conflit sont toujours là, prêtes à produire une prochaine crise. Sous le coup de l'impulsion, le parent le mieux intentionné peut être amené à lever la main. Dans ce cas, une fois la crise passée, il est important de s'expliquer, sans se confondre en excuses : «Je ne voulais pas en arriver là, mais tu m'as poussé à bout.» Une phrase suffit pour insister sur la vacuité de ce geste. Elle apaise la relation, prouvant à l'enfant que la communication est toujours plus efficace que les coups.