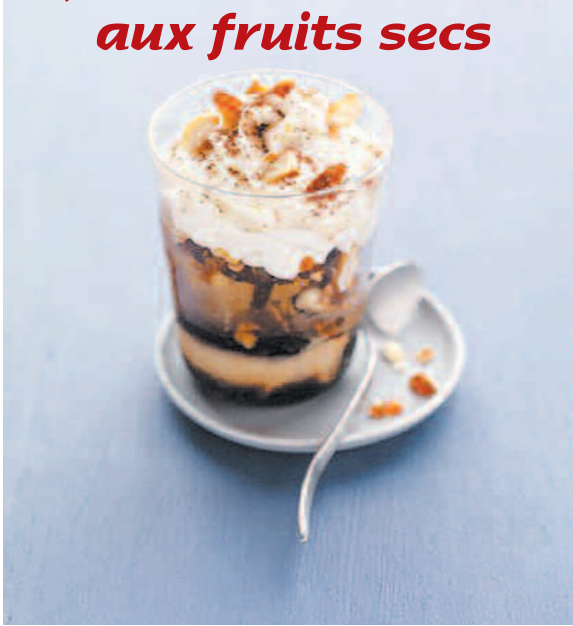


**Moelleux chauds
aux fruits secs**

120 g de chocolat noir, 60 g de beurre ou margarine, 50 g de sucre, 2 œufs, 20 g de farine, 50 g de raisins secs, 2 bananes

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre dans une petite casserole sur feu doux dans le beurre ou la margarine. Hors du feu, mélanger le sucre dans le chocolat chaud. Remuer bien et ajouter les jaunes d'œufs. Incorporer la farine et les blancs d'œufs montés en neige. Huiler le fond de quatre plats à four individuels ou de verrines allant au four. Tapisser le fond de fines rondelles de banane et parsemer de raisins secs. Recouvrir avec la pâte au chocolat. Mettre au four et compter environ 15 min de cuisson. Ce gâteau se déguste chaud.

Il faut avoir une alimentation complète et variée, manger des légumes tous les jours et les consommer aussi frais que possible. Les œufs, le lait entier, les matières grasses naturelles fournissent un complément largement suffisant. Il est inutile d'absorber de la vitamine A sous forme de médicament, seuls les nourrissons ont besoin d'un supplément de vitamine A que l'on ajoute

FUTURE MAMAN
Envie d'un bébé ?
Prenez de l'acide folique
un an à l'avance !**Acide folique et prévention des défauts de fermeture du tube neural**

Une anomalie du tube neural correspond à une malformation congénitale. Le tube neural se forme entre le 20^e et le 28^e jour après la conception. Certaines cellules du fœtus se replient sur elles-mêmes, comme pour former un tube qui donnera lieu ensuite à la colonne vertébrale, à la moelle épinière et au cerveau. Parfois, il arrive que le tube neural se ferme mal ou incomplètement, provoquant des anomalies congénitales graves (spina bifida et anencéphalie essentiellement). La survenue de telles anomalies de fermeture du tube neural a été reliée à un déficit en acide folique, également appelé vitamine B9 ou folate en raison de sa présence abondante dans les légumes verts «à feuilles».

C'est ainsi qu'il est recommandé aux femmes de se supplémenter en acide folique (0,4 mg/jour) au moins 4 semaines avant la conception et de poursuivre jusqu'à 8 semaines après celle-ci.

Côté alimentation, comment booster ses apports en acide folique ? L'aliment le plus riche en folates est la levure, mais nous en consommons peu. Viennent ensuite les épinards, le melon, les noix et les fromages affinés (brie, bleus, chèvre...). Enfin, d'autres légumes aux teneurs



L'acide folique est une vitamine dont la supplémentation est officiellement recommandée aux femmes qui désirent mettre un bébé en route, quelques semaines avant même la conception. Une nouvelle étude confirme qu'il faudrait plutôt prendre cette vitamine au moins un an avant la conception...

Photos : DR



à leurs aliments sous forme de gouttes. Quelques aliments et leur teneur en vitamine A par portion (mg équivalents rétinol).

- Choux 75 g : 0,1
- Carottes 75 g : 1,2
- Salade 100 g : 0,6
- Abricots secs 50 g : 0,4
- Lait allégé 2 dl : 0,1
- Margarine 1 c. à s. : 0,1
- Huile 1 c. à s. : 0,1
- Sardines 100 g : 0,1
- Thon 100 g : 0,4
- Foie de veau 100 g : 13
- Œuf (l'unité) : 0,1

moyennes sont très intéressants car nous en mangeons régulièrement et en grandes portions : légumes à feuilles (laitue, choux, poireau, artichaut), haricots verts, petits pois, radis, courgettes, avocats, lentilles. Mais aussi carottes, tomates, oignons, potirons, maïs, poivrons, agrumes, banane, kiwi, fruits rouges, dattes, figues, pommes, poires, pommes de terre, riz, pâtes, laitages frais, œufs, viandes, poissons, etc. On l'aura compris, une alimentation riche en acide folique est avant tout très variée.

Lissage brésilien, la nouvelle tendance des coiffeurs**Avant****Expliquez-nous exactement ce qu'est un soin à la kératine ?**

Djilani Maâchi : La kératine est la matière première du cheveu, elle représente 95% de sa structure finale et ses caractéristiques sont transmises génétiquement. Ses propriétés multiples font d'elle un matériau complexe difficile à classer.

Le lissage fonctionne-t-il sur tout type de cheveux ?

Oui bien sûr, à condition d'utiliser la kératine sans formol. La kératine réagira encore plus sur des cheveux abîmés, méchés, défrisés... Elle s'adapte à toutes les chevelures et les répare en profondeur sans aucun risque de les endommager.

Qui ne connaît pas Djilani Maâchi, ce coiffeur de talent, de renommée mondiale, au parcours atypique, le coiffeur de la pleine lune qui croit en l'influence des astres sur la repousse des cheveux ? Ce professionnel de la coiffure haut de gamme s'installe en Algérie, il nous éclaire sur cette nouvelle tendance qu'est le lissage brésilien.

Comment fonctionne le lissage brésilien ?

Faire un diagnostic du cheveu. Prévoyez en moyenne trois heures pour la réalisation, le temps dépendant bien sûr de la longueur ainsi que de la densité de la chevelure. Faire un tour d'horizon de l'histoire des cheveux : ont-ils été défrisés récemment, méchés, colorés ? Toutes ces questions vont permettre de proposer la bonne solution de lissage brésilien.

On procède ensuite au lissage après avoir réalisé 2 ou 3 shampooings clarifiants qui vont permettre d'ouvrir les écailles du cheveu et le préparer ainsi à recevoir les ingrédients du lissage brésilien. Je sèche les cheveux à 60% puis applique le produit mèche par mèche. De nouveau je sèche le cheveu à 100% puis vient l'étape des plaques qui va permettre de finaliser la pénétration du lissage brésilien et fixer ainsi tous ses composants.

Chaque étape est essentielle et doit être réalisée avec minutie et professionnalisme malgré son apparente simplicité. Et voilà, s'en suivent en

général de grands sourires et remerciements qui me remplissent sincèrement de joie.

Quel aspect auront les cheveux après un lissage ?

Une chevelure de star, lisse et soyeuse...

Le lissage dure combien de temps ?

Le lissage brésilien est un soin qui s'estompe au bout de 3 à 4 mois.

Le lissage brésilien et la coloration font-ils bon ménage ?

Absolument, il n'y a aucun risque d'abîmer ses cheveux ; au contraire, le lissage brésilien va soigner et hydrater le cheveu en profondeur. Plus les cheveux sont abîmés par la coloration, plus le lissage brésilien sera efficace.

Certains coiffeurs utilisent le formol. Donnez-nous votre avis...

Pour faire suite à des alertes émanant d'autorités sanitaires européennes, l'AFSSAPS et la DGCCRF ont donc réalisé une enquête auprès des professionnels de la coiffure et vendeurs de ces produits, enquête qui a permis de détecter en France huit produits de lissage capillaire contenant du

Après

formaldéhyde à des concentrations comprises entre 0,61% et 5,87% supérieures à la limite réglementaire (0,2%). Afin de protéger la santé des consommateurs et des professionnels de la coiffure, la DGCCRF a procédé à la saisie de ces produits.

Que diriez-vous aux femmes algériennes qui rêvent d'avoir des cheveux lisses ?

De faire très attention sur le choix du produit qu'elles vont employer et qu'elles exigent sa composition (absence du formaldéhyde).

Pourquoi cette envie d'ouvrir un salon de coiffure à Alger ?

Pourquoi pas un pari gagné !!! Adresse : cité 21^e-Siècle, Aïn-Allah, boutique n°06, Dely Brahim, Alger.

Propos recueillis par Hayet Ben