

## BEAUTÉ

Quelques conseils  
pour garder longtemps vos  
ongles de reine

- Pour conserver vos ongles très blancs : massez régulièrement vos ongles avec des quartiers de citron.
- Pour avoir un joli contour des ongles : massez vos ongles avec une crème sur-grasse qui lisse les peaux et favorise l'irrigation.
- Pour soigner des ongles cassants : trempez-les dix minutes dans de l'huile d'olive tiède deux fois par semaine.
- Pour limer vos ongles sans les dédoubler : passer la lime toujours dans le même sens et offrez-vous une lime munie d'une zone polissante qui terminera en douceur le limage.
- Pour se faire des ongles naturellement éclatants, frottez-les avec un polissoir. En plus de les rendre brillants, le polissage stimule l'irrigation sanguine et par conséquent la pousse des ongles.
- Pour renforcer la santé de vos ongles, manger des laitages, du poisson.



- Pour sécher rapidement votre vernis à ongles, passez vos mains sous l'eau froide deux minutes après la pose.
- Pour donner de la brillance à un vernis un peu terne, finissez la manucure par une couche de brillant naturel.
- Pour empêcher vos mains de vieillir prématurément,

hydratez-les matin et soir comme vous hydratez votre visage.

Cholestérol :  
le danger encouru

**Le cholestérol, on en a besoin :** C'est un constituant des parois des cellules, il contribue à la production d'hormones. Mais point trop n'en faut... C'est le cholestérol appelé LDL qui s'avère néfaste, le HDL étant le « bon » cholestérol : il capte en quelque sorte le mauvais. Quand on a trop de cholestérol LDL, il se dépose sur la paroi des

artères, coronaires notamment, et les encrasse. Au fil des années, le diamètre de celles-ci se rétrécit, le sang y circule de plus en plus mal, et ces caillots s'y forment plus facilement. Si, un jour, un caillot se « coince » dans une artère du cœur et la bouche, c'est alors l'infarctus. Un excès de cholestérol expose également à un risque d'accident vasculaire cérébral.

Flognarde aux pommes  
sous le caramel

4 œufs  
12 cl de lait  
60 g de crème fraîche  
80 g de sucre en poudre  
60 g de farine  
1 sachet vanille  
6 pommes  
20 g de beurre  
50 g de sucre  
Préchauffez votre four th.6 (180°C).

Verser les œufs dans un saladier et battez-les bien. Ajoutez en battant et petit à petit le sucre, la farine, la crème et le lait. Ajoutez la vanille.

Verser cette pâte sur les pommes dans le moule puis enfournez pendant une quarantaine de minutes.  
Passez ensuite éventuellement la flognarde sous le grill pendant 2 ou 3 minutes.  
Pendant ce temps réalisez le caramel au beurre :  
Versez le sucre dans une casserole et faites-le chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit fondu et commence à colorer. N'attendez pas trop sinon il risque de brûler assez rapidement.  
Faites chauffer le beurre et 1 c. à soupe d'eau à part.  
Quand le sucre est à point, retirez du feu et ajoutez la moitié du beurre et mélangez avec une cuillère en bois. Remettez un peu sur le feu si le caramel commence à durcir. Versez la deuxième moitié du beurre et mélangez. Finissez en versant l'eau chaude et mélangez de nouveau. Ne laissez pas complètement refroidir avant de servir sinon le caramel va se figer.  
Laissez tiédir la flognarde avant de servir et nappez avec le petit caramel.

## FORME

Hanches et cuisses : les plus  
difficiles à faire fondre

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps ; au contraire, chez la femme ils ont un rôle important. Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la grossesse et de l'allaitement. Spontanément les femmes vont stocker les graisses de

préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement.

Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.