

## Filet de dinde au chou rouge



**6 filet de dinde, 2 petits chou rouge , 2 oignons, 150 g de raisins secs (facultatif), 50 cl de bouillon de volaille, 100 g de beurre, sel, poivre**

Mettez les raisins dans un saladier et recouvrez-les d'eau tiède.

Pelez et émincez les oignons.

Lavez les choux et découpez-les en lanières. Faites chauffer 40 g de beurre dans une poêle ou une cocotte.

Ajoutez les oignons et faites-les blondir.

Ajoutez ensuite les lanières de chou, les raisins, le bouillon, le sel et le poivre.

Couvrez et laissez mijoter pendant 20 min en remuant de temps en temps.

Faites dorer les filets de dinde à la poêle avec le reste de beurre pendant 10 mn environ.

Au moment de servir, répartissez le chou dans les assiettes et déposez un filet de dinde dessus.

# Tous les secrets de la cellulite



Photos : DR

### Pas de quartier pour la peau d'orange !

● Ce phénomène naturel est essentiellement d'origine hormonale ; ainsi, seules les femmes sont concernées : les principaux responsables sont les estrogènes (hormones féminines).

● Le stockage des graisses, appelé lipogénèse, s'effectue sous la peau dans des lobules graisseux : les adipocytes qui sont perpendiculaires à la surface cutanée.

● Si la consommation de ces graisses par l'organisme et la lipogénèse s'équilibrent, la taille des tissus graisseux reste normale. Si, au contraire, il y a un stockage de graisses trop important par rapport à la consommation, les adipocytes s'hypertrophient, comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Cette compression entraîne un mauvais drainage de l'eau et des toxines.

● La rétention d'eau et la dégénérescence des fibres

de collagène, les fibres du tissu cutané, donnent alors un aspect capitoné à l'épiderme, appelé peau d'orange. Ce phénomène se développe plus particulièrement dans certaines régions du corps : les cuisses et les fesses.

### Ne pas laisser la cellulite s'installer !

**On distingue deux types de cellulite :**

- la cellulite naissante, qui peut être facile à résorber ;
- la cellulite installée plus difficile à traiter et qui

concentre les différentes préoccupations de la femme moderne.

● La cellulite n'est pas forcément associée à un problème de poids. En effet, la quasi-totalité des femmes (90%) ont de la cellulite, et toutes n'ont pas de surcharge pondérale. Néanmoins, certaines femmes ont plus de mal que d'autres à éliminer les graisses ; le déséquilibre entre la consommation et le stockage est à l'origine des développements inesthétiques tant redoutés.

## Smoothie bonne mine

**3 carottes, 1 tomate, 1 orange, 1 pomme, 1 banane, 1 citron, 2 yaourts nature**



Épluchez les carottes puis faites-les cuire.

Épluchez la banane et l'orange. Coupez tous les fruits (excepté le citron) en morceaux, en prenant soin

de retirer le cœur de la

pomme. Mettez les fruits dans le blender, ajoutez les yaourts nature ainsi que le jus de citron. Mixez le tout et servez bien frais.

# La pleine lune au service des dames

**D**imanche dernier était une soirée de pleine lune comme tant d'autres. Pourtant, ce soir-là, un salon de coiffure est ouvert dans la capitale jusque très tard dans la nuit. Fervent croyant en le pouvoir de la lune, Djelani Maachi, un coiffeur atypique, reprend à son compte des croyances millénaires qui disent que se couper les cheveux un soir de pleine lune favorise leur repousse rapide et leur donne une meilleure santé. Le salon est bondé, les femmes se bousculent pour se faire couper les cheveux par l'artiste. Il faut croire que le coup de ciseaux de Djelani est magique. Les clientes sont ravies, à l'exemple de Farida qui a fait le déplacement de Annaba pour faire la rencontre de son idole. Elle dit que pour elle c'est une nuit à marquer d'une pierre blanche. Elle-même coiffeuse, elle a beaucoup appris ce soir de son maître. Malak, une femme dynamique et sophistiquée, dira que la bonne santé et la bonne tenue de ses cheveux est primordiale. «Avec qui d'autre que Djelani je pourrais avoir ce résultat ! Et en plus c'est la pleine lune, que demander de plus ?» Elle ajoutera que pour confier sa tête à un coiffeur il faut vraiment avoir confiance en lui et Djelani m'offre le professionnalisme, la qualité et le haut de gamme. Madame Kaboya Aïda avouera qu'elle est venue pour avoir une belle coupe de cheveux. Le pouvoir de la pleine lune, elle ne connaît pas, mais elle n'y voit aucun inconvénient. Elle dira, avec le sourire, que si ça ne fait pas de bien, ça ne fera pas de mal.

H. B.



**Djelani Maachi, coiffeur professionnel**

**Hayet Ben : Comment vous est venu cet amour pour la lune et cette croyance pour son pouvoir ?**

**Djelani Maachi :** L'amour de cette croyance dure depuis 27 ans : l'idée de se faire couper les cheveux un soir de pleine lune n'intrigue personne, c'est un vieux dicton du XVII<sup>e</sup> siècle qui

attire certains curieux. Dans toutes les cultures du monde, la lune est le symbole de la féminité et notamment de la grossesse. Cela fait partie de l'imaginaire universel.

**Des soirées de coupe de cheveux en période de pleine lune, vous en avez fait un peu**

**partout dans le monde ? C'est la première fois en Algérie.**

**Que ressentez-vous ?**

Le faire dans le monde entier et d'être reconnu est pour moi une joie, mais le faire chez moi, en Algérie, est une fierté particulière donc plus intense.

**Que pouvez-vous dire aux personnes encore sceptiques à votre pratique ?**

Une coupe de cheveux en pleine lune n'a jamais fait de mal à personne. Un cheveu en bonne santé pousse de 1 cm par mois. Cela dépend d'un facteur important : la circulation sanguine, une multitude de micro-vaisseaux irriguent la papille et lui apporte des éléments vitaux véhiculés par le sang : acides aminés, vitamines et sels minéraux. Or, la lune a une influence réelle sur ce facteur circulatoire. Elle s'explique essentiellement par la force d'attraction lunaire. Les cheveux sont un peu comme les plantes : il faut s'occuper d'eux à des moments différents du cycle lunaire. Une coupe de cheveux en pleine lune favorise la repousse. Elle est de 2,5 cm par mois au

lieu de 1,2 cm en temps normal. Par ailleurs, je conseillerai de ne jamais se faire épiler en lune montante ou un soir de pleine lune.

**Auriez-vous une astuce pour nos lectrices ?**

Voici un masque bio pour les cheveux : prenez 2 œufs, une cuillère à café d'huile d'olive ou d'huile d'argan, et une cuillère à soupe de vinaigre rouge. Mélanger bien le tout. Lavez-vous les cheveux, appliquer ce mélange sur toute la chevelure et laissez poser 10 minutes. Rincez soigneusement sans refaire de shampoing. Vos cheveux seront nourris, brillants. Ce masque élimine les fourches et les cheveux cassants. A faire tous les 15 jours.

**Le prochain rendez-vous de pleine lune en Algérie est pour quand ?**

Le 8 mars, Journée de la femme. Cette nuit-là, je couperai gratuitement les cheveux à toutes les femmes algériennes.

**Propos recueillis par Hayet Ben**