

## Gratin aux légumes grillés



**2 aubergines, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 citron, 6 gousses d'ail, 5 filets d'anchois à l'huile d'olive, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de basilic, 150 g de chapelure, 2 piments, 25 cl d'huile d'olive, sel et poivre**

Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans la longueur et découper le poivrons en lanières. Faire revenir ces bandes de légumes 8 mn dans 20 cl d'huile. Les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger ensuite les filets d'anchois écrasés avec l'ail haché, 125 g de chapelure, le zeste du citron râpé, un piment émietté, la moitié du basilic et le persil ciselés, puis assaisonner. Mettre sur chacune des bandes de légume une cuillerée de farce, puis les rouler. Déposer ces paupiettes dans un plat à gratin huilé. Arroser d'un filet d'huile, parsemer de chapelure et d'un piment émietté, répartir des rondelles de citron. Faire cuire 30 mn au four préchauffé à 210 °C. Servir chaud ou froid, en garnissant le plat du reste de basilic ciselé.

## Je commence à avoir des cheveux blancs, que faire ?

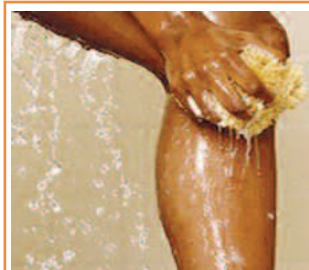


Photos : DR

Choisissez une coloration «ton sur ton» sans ammoniac. Optez pour une teinte un ton plus claire que votre couleur naturelle que vous appliquerez seulement sur les mèches blanches. Autre solution, des balayages marron, caramel ou blonds, qui dissimuleront habilement

vos cheveux blancs. Est-il possible de limiter les colorations quand on a les cheveux très blancs ? Soit vous ne supportez pas qu'on les voie et, dans ce cas, cela nécessite une coloration d'oxydation traditionnelle (à choisir sans ammoniac). Soit vous préférez quelque chose de

plus doux, et la couleur peut alors être travaillée «en voile», comme un balayage. Cette technique, qui dure environ deux mois, donne une nuance plus naturelle qui évite les repousses trop nettes et visibles. Un bémol toutefois, cela fonctionne uniquement avec des teintes claires !



### Rafraîchissez vos jambes

En prenant votre douche, pensez à passer un jet d'eau froide sur vos jambes, en respectant le sens de la circulation (du bas vers le haut). En appliquant votre crème corporelle, profitez-en pour masser vos jambes, toujours en respectant le sens de la circulation : des extrémités vers le cœur.

## Où trouver le magnésium

Regardons autour de nous quelques exemples des «vrais» aliments contenant de bonnes sources en magnésium



-1 banane = 63 mg de magnésium  
-100 g d'escargots = 210 mg de magnésium  
-1 bonne poignée de noix de cajou (20 g) = 52 mg de magnésium  
-10 amandes (10 g) = 22 mg de magnésium  
-2 petites tranches de pain complet (40 g) = 24 mg de magnésium  
-2 figues sèches (40 g) = 32 mg de magnésium  
-1 cuillère à café de cacao en poudre = 25 mg de magnésium  
-1 barre de chocolat (15 g) = 18 mg de magnésium seulement !

## Contraception : la pilule fait-elle tomber les cheveux ?



**La chute des cheveux est toujours quelque chose de difficile à accepter, pour les hommes ou pour les femmes.**

Souvent, on dit que la pilule contraceptive peut entraîner une chute des cheveux... Est-ce un mythe ou une réalité ? Contraception et chute des cheveux : comment choisir ? Si vous avez déjà des problèmes de chute de cheveux, ou s'il y a dans votre famille de nombreux cas d'alopécie génétique, parlez-en à votre médecin au moment du choix de votre méthode de contraception. Si la plupart des pilules ne posent aucun problème, pour certaines femmes trouver «la bonne» consiste à jongler entre différents effets secondaires.

## Alerte à la peau rouge !

**C'est juste une question de discipline**

**On évite les «chaud froid»**

Les écarts de température sont à bannir si vous ne voulez pas rougir

**On évite de manger épicé**

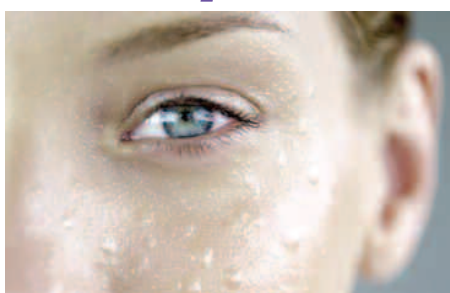
Les plats épicés favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins (et donc l'apparition des rougeurs)...

**On zappe les gommages tous les quatre matins**

La règle d'or : tout ce qui affine la couche cornée de la peau doit être effectué avec douceur et précaution, surtout si votre peau est sensible. Un gommage tous les quinze jours suffit donc amplement.

**On arrête de fumer**

La cigarette, c'est mauvais pour la santé, mais aussi pour



la peau. En effet, la nicotine accentue la dilatation des vaisseaux sanguins.

**On évite l'eau glacée pour se rincer**

Bonjour le traumatisme, et accessoirement... les rougeurs ! Pour la toilette quotidienne, une eau tiède fera largement l'affaire.

**On évite le blush coquelicot**

Du moins, si on veut éviter le syndrome poupée russe ! Le top ? Le rose tendre, pour son effet «so fresh», qui convient à toutes les carnations.

**On se relaxe**

Le stress favorise l'apparition des rougeurs. Apprenez donc à gérer vos émotions. Dès que vous sentez que vous paniquez, respirez profondément et positivement.

## Brownies au café



**200 g de chocolat noir amer, 80 g de cerneaux de noix, 1 cuillère à soupe de café soluble, 3 œufs, 125 g de beurre + 15 g pour le moule, 150 g de sucre en poudre, 25 g de farine**

Préchauffez le four à 180°. Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, soit au bain-marie, soit au micro-ondes à puissance moyenne. Lissez le mélange. Incorporez le sucre, puis un à un les 3 œufs, en mélangeant vivement. Ajoutez le café soluble, la farine puis les noix hachées. Continuez de mélanger. Versez cette pâte dans un moule beurré. Lissez la surface. Faites cuire 15 minutes au four. Démoulez après refroidissement, coupez en carrés.