

## BEAUTÉ

# Détendre les yeux fatigués et le regard triste

*Cet exercice stimule la circulation sanguine du contour des yeux et fortifie les muscles des paupières. Il agrandit les yeux, donne de l'éclat au regard et réduit les poches et les cernes sous les yeux.*

1- Posez aux coins internes et externes de chaque œil le majeur et l'index de chaque main. Exercez une pression sur les coins internes et externes des yeux gardés ouverts et poussez la paupière intérieure le plus haut possible. L'effort occasionne le tremblement de la peau sous les doigts. Relâchez et recommencez l'exercice en alternant 10 contractions et 10 relâchements.

2- Posez uniquement les index aux coins externes des yeux et fermez-les en pressant fortement les



Photos : DR

paupières l'une sur l'autre. Comptez jusqu'à 20 tout

en sentant les vibrations dans les coins externes. Relâchez. Répétez 3 fois cet exercice en 2 temps.

## Tarte aux bananes caramélisées

6 petites bananes, 500 g de pâte sucrée, 40 g de sucre, 20 g de beurre. Pour l'appareil : 250 g de sucre, 50 g d'amandes en poudre, 50 g de beurre, 50 g de crème épaisse, 4 jaunes d'œufs



Dans une poêle, mettez un peu de beurre, 20 g de sucre et 1 cuillère à café d'eau. Lorsque vous aurez un caramel clair, mettez vos bananes épluchées et coupées en 2 dans le sens de la longueur, enveloppez-les bien de caramel et laissez s'imprégner 2 min puis réservez et laissez refroidir. Moulez votre pâte dans votre moule puis passez-la 10 min au congélateur. Pendant ce temps, allumez le four à 180°C. (th 6). Disposez harmonieusement vos bananes dans votre fond de tarte (sans trop de jus pour ne pas détrempier la pâte) et mettez à cuire. Pour l'appareil. Pendant ce temps, dans une casserole, mettez à fondre le beurre puis ajoutez les 2/3 de sucre, la poudre d'amandes et la crème fraîche. Faites bouillir 2 min puis débarrassez dans un bol et ajoutez les jaunes d'œufs en remuant bien. Lorsque la tarte aura 15 min de cuisson, mettez ce mélange sur les bananes et laissez cuire encore 15 min. Retirez votre tarte du four, mettez le dernier tiers de sucre sur votre tarte et caramélisez-la dans votre four en position gril.

## Fricassée de poulet

300 g de poulet, sel, 1 œuf, 1 gousse d'ail, 60 g de farine, une pincée de sel, poivre, chapelure, huile pour la friture



- 1- Préparer un bol d'œuf battu et un autre avec la farine, le sel et un peu de poivre.
- 2- Couper le poulet en morceaux dans un récipient. Le saler et lui ajouter l'ail haché. Laisser reposer une heure.
- 3- Passer les morceaux dans le bol de farine, dans celui d'œuf battu et dans la chapelure,
- 4- Les frire dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et les égoutter sur du papier absorbant.
- 5- Accompagner avec de la salade verte et une sauce de votre choix comme de la mayonnaise, du ketchup ou sans sauce tout simplement.

## Le saviez-vous ?

Une étude américaine a démontré que physiologiquement, le cerveau est programmé pour déclencher la sensation de faim 45 minutes après le réveil, d'où nos petits-déjeuners maigrichons par manque de faim.

**Résultat :** à 10h, coup de pompe et fringale qui nous font nous ruer sur la première friandise venue.

**Conseil :** Se forcer à manger un petit quelque chose de sain le matin et prévoir un fruit et un yaourt comme en-cas.



## Eviter et soigner les orgelets



Voici un remède de grand-mère pour éviter les orgelets, ces petits boutons qui poussent au bord des paupières, ou dans le coin de l'œil. Dès que vous en sentez un pointer le bout de son nez (la paupière qui picotte ou tiraille), frottez votre paupière avec de l'or (utilisez un bijou en or tel qu'une bague ou un pendentif ou tout autre objet en or). Le lendemain, l'orgelet aura disparu comme par magie. Attention, toutefois, il faut le faire dès le début de son apparition. Une fois l'orgelet installé, cette astuce ne marchera plus.

# Les enfants et le manque d'appétit

*Il est fréquent que le manque d'appétit chez l'enfant provienne des problèmes médicaux tels que...*

Si vous avez de la difficulté à faire manger votre enfant, il pourrait être utile de vous demander, avant toute chose, quelles sont les conditions qui ne sont pas remplies afin que votre enfant aime manger ? Il faut avant tout s'assurer qu'il n'y a pas un problème médical tel que : 1. Gastro-entérite (communément appelée à tort grippe intestinale) et la



- rougeole populaire.
2. La grippe et le rhume.
  3. Maux de gorge et infections de la bouche en particulier.
  4. Le muguet buccal ou l'infection à levures de la bouche.

5. Dentition et après les vaccinations.
6. La fin de sevrage.
7. L'irrégularité des repas de l'enfant et la qualité des aliments inconvenante à son âge.
8. Cause psychologique,

et cela est dû à des erreurs éducatives de l'enfant, et peut-être l'accent était mis sur une partie des aliments faciles à manger, comme les jus, le lait ou à cause de l'utilisation des produits alimentaires comme une punition ou une récompense. Donc si le problème médical est détecté, n'hésitez pas à le régler sans être pressés, et essayez de créer un climat de repas favorable pour votre enfant, qui lui permet de recommencer à retrouver le désir de manger.

## Comment brûler ses calories avec ou sans sport ?

**Les petits trucs à savoir pour brûler plus de calories...**

- Le simple fait de réfléchir constitue une dépense énergétique : 64 calories/heure. Un peu plus que dormir (60 calories seulement) sauf que nous dormons beaucoup plus longtemps que nous réfléchissons. Ainsi, une nuit de 8 heures de sommeil, c'est 480 calories de brûlées. Accumulez les minutes de marche. Pour chaque demi-heure, vous éliminez au moins 90 calories. Et plus vous marchez vite dans la rue, plus vous dépensez. Ne négligez pas les

travaux ménagers, et vous brûlez 100 calories. A chaque fois que vous faites les courses, vous perdez 400 calories. Un quart d'heure de bricolage se solde par une dépense de 50 calories, de quoi vous réconcilier avec cette activité. Le jardinage est beaucoup plus payant avec 400 calories à l'heure. Et enfin, multipliez les câlins : faire l'amour est aussi une activité dépensière en énergie ; il vous en coûtera entre 200 et 300 calories selon vos prouesses ! Et n'oubliez pas que pour maigrir, il faut dépenser plus que l'on consomme... Alors soyez active mais révisez également votre alimentation.

