

## QUESTION

### Pourquoi sommes-nous attirés par certains aliments ?



**Nos choix expriment les besoins de notre corps. Avons-nous beaucoup transpiré et perdu d'eau ?**

Cela va nous pousser à boire et à manger salé pour rétablir notre équilibre hydrique. Enfin, lorsque nous cherchons un supplément de réconfort dans la nourriture, cela se traduit par une appétence pour les produits goûteux, c'est-à-dire plutôt gras et/ou sucrés. Qui se console en mangeant des haricots verts à la vapeur ?

## Comment me faire de belles lèvres ?

Pour se faire de belles lèvres, douces et fraîches, la méthode est simple : Enlevez toutes les cellules mortes. Rincez à l'eau chaude. Mettez un stick protecteur. Tracez le contour de vos lèvres avec un crayon de la couleur de votre rouge à lèvres. Appliquez ensuite votre rouge à lèvres ou gloss. Enlevez le surplus.



## Verrine aux fraises et yaourt

**250 g de fraises, 3 cuillerées à soupe de yaourt, 1 cuillerée à café de confiture de fraises, 20 cl de crème fraîche, 40 g de sucre**

Laver les fraises, les équeuter, les couper en quatre, ajouter le sucre et le yaourt, mixer le mélange. Monter la crème en chantilly, incorporer délicatement la confiture. Alternier dans la verrine une



couche de purée de fraises et une couche de crème chantilly en terminant par une couche de crème chantilly, décorer avec des morceaux de fraises.

## BEAUTÉ

# Soins des pieds

Vos talons et la base des gros orteils sont très secs, avec une corne épaisse parfois jaunie et des crevasses ? Sachez qu'armée de patience et de bons instruments, on peut venir à bout de toutes les carapaces !

### À quoi c'est dû ?

L'amas de peau sous le talon ou la base du pied forme une sorte de protection : la corne qui renforce la peau dans ces zones soumises à des compressions répétées (marche, chaussures...).

### Les solutions :

Commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce...). Effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté. Appliquer en massages



PHOTOS : DR

légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds. Mais le plus naturel des polissoirs reste... le sable. En effet, en été rien de plus agréable et efficace qu'une longue marche sur la plage pour des pieds ultra-doux ! En revanche, pour enlever la corne en profondeur, seule une main experte pourra faire des miracles... Direction : le pédicure !

### Le conseil du podologue

La peau du pied est soumise quotidiennement à énormément de pressions et de frictions : on fait à peu près 6 000 pas par jour ! Il faut donc

la protéger avec des crèmes hydratantes, protectrices, réparatrices... le plus souvent possible. Quant aux gommages, il ne faut pas en faire plus de deux fois par semaine, pour ne pas irriter la peau du pied qui est très riche en capteurs sensitifs.

## Tadjine au persil

**300 g de viande sans os coupée en très petits morceaux, 2 c. à c. de cannelle en poudre, 3 grains de poivre noir, 4 c. à s. d'huile, 1 poignée de haricots blancs, 1 grosse tomate, 1 tasse à thé de mie de pain rassis, 1 gros bouquet de persil, 6 œufs, 150 g de gruyère râpé, 1 citron, sel**



Lavez la viande et assaisonnez-la de cannelle, de poivre et de sel. Faites revenir dans 3 cuillerées d'huile chaude. Ajoutez les haricots et la tomate écrasée dans un peu d'eau. Couvrez d'eau et laissez mijoter. Vous pouvez rajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour terminer la cuisson. Pilez la mie de pain, hachez le persil et ajoutez-les à la viande, ainsi que les œufs et le fromage.

Malaxez le tout avec une cuillère en bois et versez dans un moule rond à hauts bords, préalablement huilé. Mettez à four chaud. Lorsque le dessus est bien doré, sortez le tadjine du four et démoulez pendant qu'il est chaud. Servez avec des quartiers de citron.

## Constipée, que faire ?



Les principales mesures sont le respect de simples règles d'hygiène de vie : manger à horaire régulier, manger lentement, boire suffisamment pendant

et entre les repas (au minimum un litre d'eau par jour), ne pas négliger les fibres dans son régime alimentaire et éviter les aliments gras.

Lorsque la constipation s'accompagne de ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles. Enfin, un apport progressif de son à raison de 10 à 30 grammes par jour peut également être conseillé. Si la révision de votre régime alimentaire et un peu d'exercice ne suffisent pas à vous réconcilier avec votre transit, consultez votre médecin.

# Des aliments purifiants vedettes

**Certains fruits et légumes regorgent de micronutriments purifiants. Découvrez ou redécouvrez-les, et n'hésitez pas à les mettre aussi souvent que possible dans vos menus quotidiens.**

**L'ail** est un excellent protecteur du cœur et des vaisseaux. Il fluidifie le sang, fait baisser la tension artérielle et même le mauvais cholestérol.



C'est enfin un bon désinfectant intestinal. L'idéal serait d'en manger une gousse par jour. Utilisez-le pour parfumer vos plats. Afin de le rendre plus digeste, enlevez le germe, et afin de lutter contre la mauvaise haleine, croquez un brin de persil.

**L'ananas**, riche en potassium et magnésium, est diurétique. Il contient, en outre, une enzyme rare, la briméline, qui favorise le drainage.

**L'artichaut**, diurétique, est également un excellent dépurateur biliaire.



**Le citron** aide à combattre la fatigue grâce à sa richesse en vitamine C. Il régule le PH sanguin (taux d'acidité).

**Les choux**, très peu caloriques, apportent des fibres. Mais attention, celles-ci, très fermes, irritent les intestins fragiles. Ces légumes sont riches en vitamine C (75 mg pour 100 g, ce qui suffit presque à couvrir nos besoins journaliers). Toutefois, leurs composés soufrés les rendent



indigestes. Pour éviter ce désagrément, cuisez-les sans couvercle.

**Le cresson et la roquette** participent à la régénération de la flore intestinale et donc au bien-être digestif.

**Le radis et le fenouil** sont des nettoyants parfaits. Ils stimulent les fonctions hépatiques et biliaires, et favorisent ainsi l'élimination rénale.

**Le poireau**, cousin de l'oignon, contient une mine de fibres pour stimuler et purifier les intestins. Il est aussi diurétique et regorge de minéraux antioxydants.

**Les poivrons et le piment** mobilisent et purifient les intestins.