

BEAUTÉ

Soins des cheveux bruns



PHOTOS : DR

Il est coutume de dire que la couleur des cheveux peut influencer notre destinée. Brunes ou blondes, nos personnalités ne seraient pas les mêmes. Souvent associés à la sensualité, les cheveux bruns sont de plus en plus assumés. Mais à qui va vraiment cette couleur de cheveux ?

Tout d'abord, il est important de savoir que le brun est une couleur puissante, qui met le visage en pleine lumière. Celle-ci a donc une tendance à durcir les traits là où le blond les adoucit. Le brun ne pardonne rien, les signes de fatigue, de stress, tout ce qui peut marquer notre visage est tout de suite plus visible... Par conséquent, le brun ne convient pas toujours aux peaux blanches, fragiles ou transparentes. A l'inverse, il correspond très bien aux peaux mates qui sont moins affectées par les signes du temps.

Peaux claires et cheveux bruns : les liaisons dangereuses

Pour les peaux claires, le

brun est donc déconseillé : il pâlit le teint et a une tendance à donner mauvaise mine. Pour ce qui est de la couleur des yeux, contrairement à la peau, les chevelures brunes s'accordent à merveille avec les yeux clairs. Le contraste valorise la couleur de l'iris et donne une impression de grandeur. Brunes aux yeux clairs, vous avez tiré la bonne combinaison ! Mais attention ! Comme les cheveux blonds, les crinières foncées demandent beaucoup de soin. Il convient d'utiliser un shampoing spécial brunes qui ravivera l'éclat de la chevelure. Une crème nourrissante est également conseillée pour conserver toute la

brillance. Votre coiffeur peut également faire des miracles et vous donner de sublimes reflets. Être brune, c'est aussi savoir se maquiller en conséquence et ce point n'est absolument pas à négliger ! Utilisez un fond de teint clair mat, et soulignez votre regard par un fard chocolat ou prune. N'oubliez pas la racine de vos cils (supérieurs et inférieurs) d'un trait de crayon plus foncé. Vous voilà en total look brunette !

Fricassée d'agneau



Un morceau d'agneau désossé coupé en morceaux, 3 cuillères à soupe d'huile, 50 g de beurre, 3 gousses d'ail hachées, 2 cuillères à soupe de persil haché, 1 cuillère à café de feuilles de thym, 4 cuillères à soupe de chapelure de pain de mie, sel, poivre

Salez et poivrez les morceaux d'agneau, laissez-les macérer 20 mn. Dans la cocotte, faites chauffer l'huile. Dorez la viande de toutes parts sans hâte et sans laisser brûler l'huile. En principe, la viande est cuite lorsqu'elle est dorée.

Retirez-la, réservez-la au chaud. Jetez presque toute la matière grasse de la cocotte.

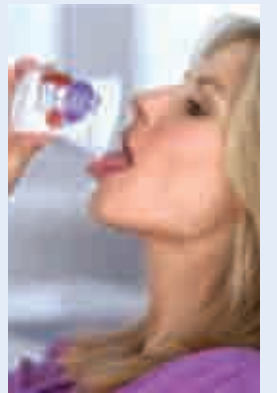
Enlevez la croûte du pain de mie rassi, râpez-le pour obtenir une fine chapelure. Mettez le beurre dans la cocotte. Faites dorer la chapelure en remuant et remettez la viande. Remuez pour enrober tous les morceaux, saupoudrez avec le hachis d'ail et de persil.

Chauffez doucement. Versez dans le plat de service. Entourez avec des pommes de terre sautées dans moitié huile, moitié beurre.

Saupoudrez-les, dès qu'elles sont dorées des feuilles de thym, salez et couvrez pour qu'elles se parfument.

Le yaourt a les mêmes qualités nutritionnelles que le lait

VRAI. Le yaourt et les autres laits fermentés fabriqués à partir du lait de vache gardent toutes les propriétés nutritionnelles du lait. Un yaourt apporte la même quantité de calcium (environ 180 mg) et de protéines (5 g) qu'un grand verre de lait. Ainsi que des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A. Les personnes qui ne boivent pas de lait peuvent sans hésiter le remplacer par le yaourt !



Hydratez-vous régulièrement

Le saviez-vous ?

La baisse de seulement 2% de votre réserve en eau dans l'organisme entraîne une diminution des performances.

En effet, un manque d'hydratation, même léger, a des effets immédiats sur la capacité à se concentrer, à réagir vite et de façon appropriée, ainsi qu'à mémoriser.

Donc, même si vous ne ressentez



pas la soif, buvez tout au long de la journée afin de renouveler l'eau dans votre corps. La boisson idéale est l'eau.

Buvez-en l'équivalent d'un petit verre toutes les heures. Soyez raisonnable avec le thé et le café : pas plus de 3 ou 4 tasses par jour. Riches en caféine, ils pourraient vous énerver et vous stresser inutilement.

QUESTIONS SUR LE DIABÈTE



L'insuline fait grossir
C'est faux. L'insuline n'apporte pas de calories et ne peut donc

pas être responsable en elle-même d'une prise de poids. En revanche, les conditions de

prescription peuvent expliquer une éventuelle prise de poids. En effet, lorsque l'insuline est prescrite, c'est que le diabète est mal équilibré. L'augmentation de la glycémie (au-delà de 1,8 g/l) s'accompagne d'une élimination de sucre dans les urines et de la perte d'autant de calories. Lorsque la glycémie est mieux équilibrée grâce à l'insuline, le sucre n'est plus évacué dans les urines, ce qui peut expliquer une prise de poids.

La cicatrisation est plus difficile chez les diabétiques
C'est vrai. Lorsque la glycémie est élevée, la cicatrisation est

difficile. Les infections et les mycoses sont également plus fréquentes.

En effet, les microbes à l'origine d'infections ou les champignons responsables de mycoses sont mieux nourris et les défenses naturelles sont affaiblies.

Le diabète de type 2 est héréditaire

C'est vrai. Le risque d'être diabétique est d'environ 30% si un parent du premier degré est diabétique (père, mère, frère, sœur), notamment en cas de surpoids et de sédentarité. En cas de facteur familial associé à des risques

personnels (surpoids, hypertension artérielle, maladie vasculaire, hypertriglycéridémie, antécédent de diabète gestationnel, naissance d'un bébé de plus de 4,5 kilos), un dépistage du diabète doit être réalisé tous les ans (mesure de la glycémie à jeun).

En cas d'hérédité de premier degré, sans facteur de risque personnel, le dépistage du diabète est à réaliser tous les trois à cinq ans.

En l'absence de facteur héréditaire, après l'âge de 40 ans, l'existence de facteurs de risque personnels doit entraîner un dosage annuel de la glycémie.