

Tarte gourmande, ganache au chocolat

250 g de farine, 125 g de beurre, 125 g de sucre,
1 œuf, 1 pincée de sel
Pour la ganache au chocolat : 220 g de chocolat,
30 cl de crème liquide



Coupez le
beurre en
parcelles que
vous
mélangeriez, à
la cuillère en
bois, au sucre,
le tout dans
une terrine.
Ajoutez l'œuf et
mélangez.
Mettez la farine
en une fois et
la pincée de
sel, et
mélangez
énergiquement
toujours à la

cuillère en bois puis terminez à la main. Laissez
reposer 15-20 min au frigo, enveloppée de film
alimentaire. Préchauffez votre four th.6 (180°C).
Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné de façon
à obtenir un cercle de 2 mm d'épaisseur, piquez la
pâte et placez-la dans un moule, côté piqué vers le
bas. Faites cuire la pâte 15 minutes environ. Pour la
ganache : faites chauffer la crème liquide dans une
casserole. Dès les premiers bouillons, hors du feu
mettez le chocolat coupé en morceaux. Laissez le
chocolat fondre avec la chaleur de la crème (recouvrez
la casserole à l'aide d'une assiette). Une fois la tarte
prête (c'est-à-dire plutôt tiède et démolée), versez
dessus la préparation. Mettez le tout au frigo et laissez
prendre au moins 1 heure 30 minutes.

Fractionner ses repas

L'organisme stocke
moins de gras à partir
d'aliments mangés en
petites quantités.
Pas de grignotage
anarchique, mais une
répartition équilibrée en
plusieurs petits repas peu
énergétiques dont la
fréquence permet de
combattre la sensation de faim.



L'insomnie

Quelles sont les conséquences de l'insomnie ?

Fatigue, maux de tête,
tension musculaire...
Le manque de
sommeil a de
nombreuses
répercussions sur la
santé. L'humeur pâtit
également de
l'absence de repos : irritabilité, agressivité, susceptibilité... Les
conséquences sur l'attention, notamment au travail, ne sont pas
non plus négligeables : perte d'efficacité, manque de rigueur,
difficultés de concentration...



Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre
compte ! Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du
sommeil. Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs
dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit.
Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine. Il peut
être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent
parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi
responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre
médecin.



**Ces exercices contre le double
menton doivent être réalisés
quotidiennement pour obtenir un
résultat significatif. Les effets
seront visibles au bout de
quelques mois, soyez patiente et
persévérante. La position de
départ est identique pour ces
trois exercices : assise, dos bien
droit, épaules baissées, bras
détendus et les mains posées sur
les genoux.**

Exercice n°1

Levez lentement la tête en inspirant par le
nez pendant 5 secondes. Bloquez votre
respiration pendant 5 secondes en fermant
les yeux et faites passer votre lèvres
inférieure au-dessus de la lèvre
supérieure, comme si vous étiez en train
de boudier.
Relâchez lentement puis recommencez cet
exercice une dizaine de fois.

Exercice n°2

Baissez doucement la tête en rapprochant
votre menton de votre poitrine. Réalisez ce

mouvement en expirant par le nez. Prenez
votre temps (5 secondes environ, voire
plus). Relevez la tête lentement et
recommencez cet exercice une dizaine
de fois.

Exercice n°3

Tête bien droite, avancez votre menton en
avant lentement et maintenez la position
pendant 5 secondes. A répéter une dizaine
de fois. A la longue, augmentez le temps
d'inspiration par le nez, de rétention et
d'expiration par la bouche. Cet exercice
respiratoire apporte détente et bien-être.

Photos : DR

Beauté

6 façons de se faire des rides (sans s'en rendre compte)

Vous savez sans doute que le soleil,
le tabac et la déshydratation sont les
principaux responsables de l'apparition
des rides. Vous pensez donc que mettre
de l'écran solaire, ne pas fumer et boire
beaucoup d'eau suffisent à vous en
prémunir. Mais ce n'est pas aussi simple
que cela... Si l'apparition de certains
types de rides, conséquence logique du
vieillessement de la peau et de sa perte
d'élasticité, est inévitable, il est tout de
même possible d'en éviter un bon
nombre en se gardant de ces quelques
écueils :

Boire à la paille

Eh oui, cela semble innocent, mais à
force de boire avec une paille, vous
finissez par forcer sur les muscles de
vos lèvres, ce qui détruit petit à petit le
collagène qui entoure votre bouche.

À force, cela crée des crevasses
permanentes à la surface de votre peau.
Une paille de temps en temps, d'accord,
mais exceptionnellement !

Forcer sur le chauffage (ou la climatisation)

Certes, lorsqu'il fait froid dehors, il est
bien utile de chauffer ; quant à la clim,
elle permet de surmonter
confortablement les étés caniculaires.
Mais chauffage comme air froid ont
tendance à dessécher gravement la
peau, ce qui provoque son vieillissement
accéléré et l'apparition de rides autour
des yeux. Alors n'hésitez pas à investir
dans un humidificateur d'air, ou bien
gardez au moins un verre d'eau sur votre
table de chevet pendant la nuit. Et, dans
la mesure du possible, ne forcez ni sur le
chauffage ni sur l'air climatisé !

Ne pas porter de lunettes de soleil

Plisser les yeux régulièrement – à
cause du soleil, ou en regardant l'écran
de votre téléphone, par exemple –
provoque l'apparition progressive de
rides permanentes entre les sourcils,
sans oublier les pattes d'oie au coin des
yeux. Alors, si vous n'aimez pas les
lunettes de soleil, pourquoi ne pas
garder un petit chapeau dans votre sac à
main et prendre l'habitude de le porter
quand vous vous rendez compte que la
luminosité vous gêne ?

Reposer votre visage sur vos mains

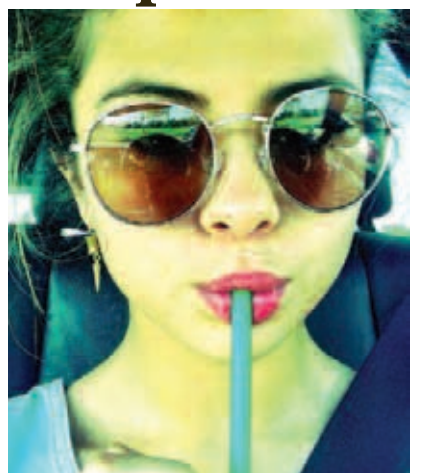
Si vous avez l'habitude de faire
reposer votre tête dans vos mains,
sachez qu'il serait peut-être temps
d'oublier ce geste si vous désirez éviter
les rides prématurées. En effet, la
pression de vos mains sur la peau de
votre visage abîme le collagène et
compromet par conséquent l'élasticité de
la peau.

Dormir sur le côté

Selon une étude, 41 % des gens
dorment dans la position du fœtus, et les
femmes sont deux fois plus susceptibles
que les hommes d'adopter cette position.
Mais attention : dormir sur le flanc peut
provoquer des rides entre vos seins, ces
creux sur la peau, très fine à cet endroit,
peuvent devenir permanents si vous
dormez ainsi chaque nuit. Essayez donc
de varier les plaisirs et de vous endormir
sur le dos de temps en temps.

Manger trop de sucre raffiné

Le sucre blanc n'est pas seulement
mauvais pour votre santé : il
endommage aussi votre peau ! Le
processus dit de glycation se produit en



effet quand l'organisme contient trop de
glucose. Il perturbe le fonctionnement
normal des cellules : en effet, le glucose
se fixe alors aux protéines pour créer
des corps étrangers, les produits
terminaux de glycation. Ces molécules
affectent à leur tour le collagène et
l'élastine, qu'elles détruisent. Résultat ?
Des rides apparaissent sur la peau.
Alors, autant que possible, évitez le
sucre blanc !

Fondue d'aubergines aux pois

400 g de pois chiches (en conserve), 1 c. à s.
d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 cuillère à café de
cannelle, 1 cuillère à café de cumin, coriandre
fraîche ciselée, 2 petites aubergines, 2 tomates, 1
gousse d'ail, 1 oignon, menthe fraîche ciselée, sel,
poivre



Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles
d'environ 5 mm d'épaisseur, dans le sens de la largeur.
Disposez-les sur une plaque huilée au pinceau et
mettez sous le gril du four. Dès coloration, retournez les rondelles pour faire griller
l'autre face. Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites blondir l'oignon et l'ail dans le
beurre fondu environ 5 minutes. Remuez de temps en temps. Lavez, pelez et épépinez
les tomates. Coupez-les en dés et ajoutez-les dans la sauteuse bien chaude.
Saupoudrez de cannelle et de cumin, d'une pincée de sucre (pour ôter l'acidité des
tomates) et salez. Couvrez et cuisez à feu doux pendant 10 minutes. Une fois grillées,
mélangez les aubergines à la préparation précédente. Rincez et égouttez les pois
chiches, ajoutez-les dans la sauteuse et assaisonnez avec le sel et le poivre.
Poursuivez la cuisson en couvrant partiellement sur feu doux jusqu'au moment de
servir. Ajoutez la coriandre et la menthe fraîches ciselées au dernier moment.
Suggestion : servir avec un yaourt assaisonné de menthe fraîche et de cannelle.