

## M'hamsa



**250 g de viande rouge, 1/4 de verre à thé d'huile, du sel et du poivre, paprika, 1 oignon, 2 tomates râpées, 200 g de m'hamsa, 1 c. à c. de concentré de tomates, 1 c. à s. de coriandre et persil hachés**

Découper la viande en dés et faire revenir dans une cocotte avec l'huile, le sel, le poivre, le paprika, l'oignon et les tomates râpées. Mouiller d'un litre et demi d'eau, couvrir et porter à ébullition jusqu'à cuisson de la viande. Ajouter la m'hamsa au mélange. Avant cuisson complète de la m'hamsa, incorporer le concentré de tomates, la coriandre, le persil et remuer. Présenter chaud.

## Où se cache la caféine ?

On trouve de la caféine dans le café, bien sûr, mais aussi, par exemple, dans le thé, le cacao et les noix de cola. La teneur en caféine d'une tasse de café peut varier du simple au double suivant la quantité de café employée et du type de café utilisé. Le robusta, par exemple, contient plus de caféine que l'arabica. Dans le thé, les effets de la caféine



sont un peu atténués du fait de la présence des tanins. Laisser infuser le thé longtemps n'augmente d'ailleurs pas sa teneur en caféine mais sa concentration en tanins. La boisson devient plus astringente.

## Beauté Ne surtout pas rater sa coloration

***Vous aimez refaire souvent votre couleur pour camoufler vos cheveux blancs, mais savez-vous qu'une coloration inadaptée ou des mèches trop contrastées peuvent donner un cadre trop sévère à votre visage ?***

- 1- Quelle que soit leur couleur, les mèches trop voyantes détournent le regard d'un joli visage : au lieu de flatter les traits, la couleur devient trop importante.
- 2- Une couleur subtilement dégradée peut illuminer la chevelure et faire paraître le visage plus fin et les yeux plus pétillants. Pour réussir cet effet lumineux, appliquez une coloration semi-permanente de deux nuances plus claires que votre couleur de base. Le contraste entre les mèches sera plus doux et plus lumineux.
- 3- Des cheveux naturellement foncés trop éclaircis prennent vite une nuance jaune. Or, cette couleur fait paraître le teint pâle ; en plus, la couleur des cheveux et du visage est trop proche, ce qui efface de jolis traits.
- 4- Pour foncer des cheveux trop clairs, mieux vaut s'en remettre à un coiffeur. Mais si vous voulez vous y risquer, évitez toutes les nuances trop froides. Elles contiennent des pigments bleus, qui, appliqués sur du jaune, le verdissent. Optez pour une couleur auburn qui efface le jaune et, une semaine plus tard, appliquez une couleur aux reflets bien chauds.
- 5- Des nuances très foncées absorbent la lumière au lieu de la refléter, ce qui donne un teint terne et creuse les traits. Et comme les pointes de cheveux sont plus poreuses, elles absorbent plus de couleur, ce qui fait



Photos : DR

paraître les racines plus claires et les pointes ternes.  
**6-** Pour donner du volume à des cheveux très foncés, il suffit d'appliquer quelques mèches plus claires d'une couleur caramel foncé : cette couleur chaude donne l'impression d'un coup de soleil, ce qui adoucit les traits et fait paraître le teint plus lumineux.

### Astuce :

Le blond donne un ton de pêche au visage. Regardez la couleur de vos yeux. Si l'iris a des taches dorées, essayez un blond chaud. Si vous avez des reflets gris ou argentés, optez pour une nuance plus neutre ou légèrement froide.

## Adolescents : pourquoi ont-ils du mal à se lever le matin ?

C'est un fait, s'il a 16 ans, vous avez du mal à le réveiller ! Est-ce la flemme ? Le manque de motivation ? Le signe d'une génération « trop gâtée » ? Apparemment non ! La science a des explications à ce phénomène qui énerve souvent les adultes ! Il semblerait que le cerveau des adolescents ne soit pas sensible à la lumière de la même manière que celui des adultes. Il serait moins sensible à la lumière le matin, et plus sensible à la lumière le soir. Or, le soir, quand l'intensité lumineuse diminue, le cerveau fabrique une hormone, la mélatonine, qui prépare le corps à s'endormir. Le matin, au contraire, quand la lumière



du jour revient, le taux de mélatonine baisse. Chez l'adolescent, le taux de mélatonine s'élève plus lentement le soir, et son corps n'est pas prêt à dormir rapidement. La nuit de sommeil commence donc plus

tard. Il aurait ainsi besoin de dormir davantage le matin. Et c'est ce qu'il fait, quand il peut. Mais les horaires fixés par les adultes lui commandent souvent de se lever quand il n'a pas eu son content de sommeil.



### A fond la forme avec la banane !

Pour remédier à un coup de pompe, la banane est un puissant reconstituant. En consommer le matin vers 11h donne un excellent coup de fouet. Et, en y ajoutant une cuillerée de miel, vous serez rapidement en pleine forme.

## Shampooing : mode d'emploi



La fréquence des shampooings dépend de la nature de vos cheveux et de votre mode de vie.  
- Si vous avez les cheveux secs, vous pouvez espacer les shampooings tous les 3 jours.  
- Si vous avez les cheveux normaux, un shampooing tous les 2-3 jours suffit.  
- Si vous avez les

cheveux gras, évitez de les laver trop souvent, vous risquez d'aggraver le problème. Essayez de les laver tous les 2-3 jours.

## Crème de riz aux épices

**1/2 tasse de farine de riz, 1 c. à c. de carvi, 4 tasses d'eau, une poignée d'amandes hachées, 1 tasse de sucre, 1/2 c. à c. de cannelle**

Délayer la farine de riz dans un peu d'eau. Dans une casserole, mettre l'eau et le sucre. Porter lentement à ébullition, en remuant pour faire fondre le sucre. Ajouter la farine de riz, la cannelle et le carvi. Laisser cuire jusqu'à épaississement du mélange, sans cesser de remuer. Répartir dans des assiettes individuelles et mettre au réfrigérateur. Saupoudrer d'amandes et servir.

