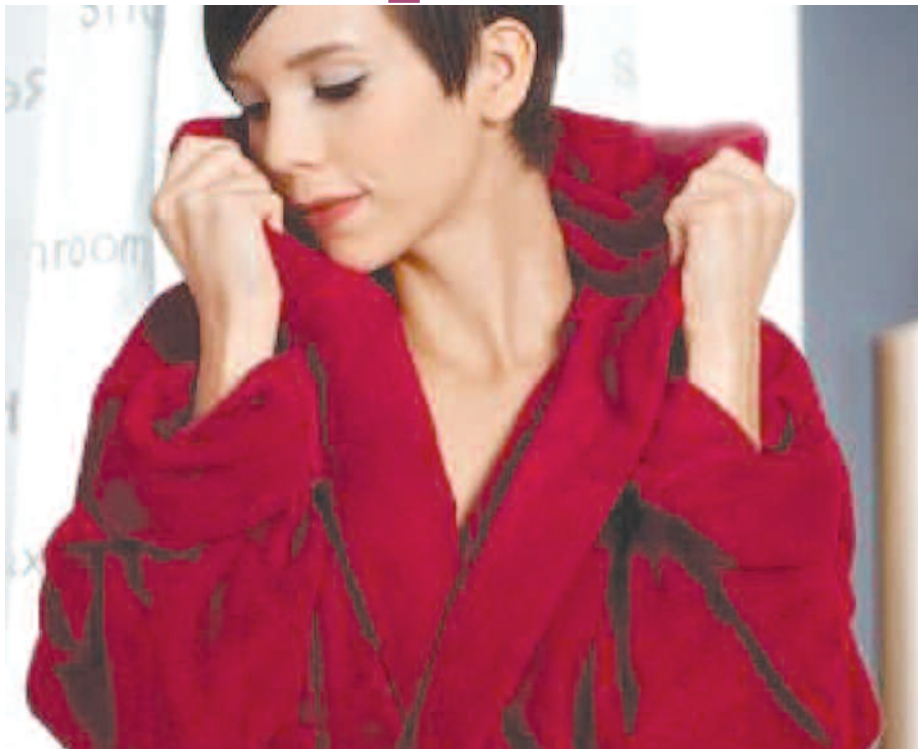


## BEAUTÉ

# 6 gestes douceur pour le corps



Photos : DR

1- Gommage : ainsi, vous oxygénez votre peau en la débarrassant des cellules mortes et autres impuretés qui l'empêchent de respirer.  
2- Bannissez les produits desséchants ou agressifs

comme certains savons. Choisissez des produits doux, adaptés à votre peau. Et ne soyez pas trop dure avec elle si vous utilisez un gang de crin.  
3- Evitez les bains trop

chauds et trop longs. Certes, ils délassent, mais ils agressent l'épiderme et, surtout, le ramollissent. Une douche, tiède, est infiniment plus tonique.  
4- Séchez très

soigneusement votre corps après votre toilette. Lorsque toute trace d'humidité aura disparu, vous pourrez alors appliquer votre lait de corps.  
5- Buvez pour hydrater votre corps de l'intérieur, parce que l'épiderme est constitué à 60 % d'eau. Il est essentiel de conserver ce précieux capital. De l'eau et encore de l'eau : soit au minimum 1 litre et demi par jour, en commençant par un grand verre à jeun.  
6- Enfin, oxygénez-vous. Votre corps en a un besoin vital. Marchez, courez, faites de l'exercice, cela favorise le renouvellement cellulaire.



## Charlotte parfumée

30 biscuits à la cuillère, 200 g de sucre, 200 g de beurre, 2 œufs, 25 cl de lait, 2 tasses de café très fort, extrait de café, 100 g de chocolat noir, chantilly

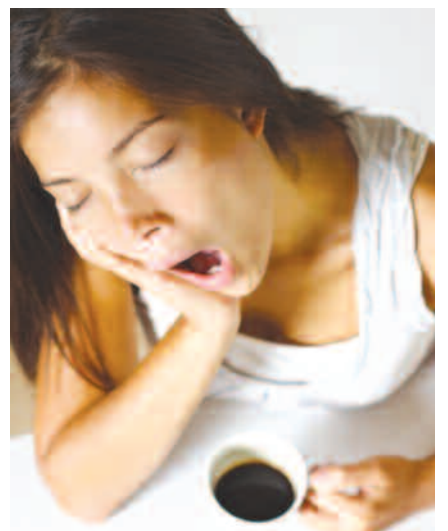


Dans un saladier, mettre 150 g de beurre coupé en petits morceaux. Le travailler en crème, à l'aide d'une spatule en bois, tout en incorporant 150 g de sucre. Battre les œufs avec le reste de sucre. Faire bouillir le lait. Hors du feu, incorporer le mélange œufs/sucre en battant énergiquement. Remettre sur le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère. Verser alors cette préparation sur le beurre et mélanger soigneusement. Ajouter ensuite 1 tasse de café et quelques gouttes d'extrait de café sans cesser de remuer avec une spatule. Mettre les biscuits à la cuillère dans le fond d'un moule à charlotte en les recoupant, si nécessaire. Puis, les disposer le long des parois du moule, de façon à recouvrir entièrement celles-ci. A l'aide d'une louche, remplir le moule avec la crème au café. Recouvrir ensuite d'une couche de biscuits à la cuillère et placer le moule au réfrigérateur. Laisser reposer le tout pendant 24 heures au minimum. Casser le chocolat dans une casserole, placer sur le feu et verser le café restant. Ajouter le reste de beurre et bien remuer avec une cuillère. Napper la charlotte glacée de sauce au chocolat chaude. Décorer de chantilly.

## Manquer de sommeil augmente l'appétit

Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois a de multiples incidences. C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (et ce, en raison de

l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée la ghréline). La privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.



## Sel

Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient. On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique.

Trop salé ! Votre plat est trop salé ? Placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle absorbera le sel. Recommencez l'opération deux à trois

fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.



## Langue de veau en sauce

150 g de pois chiches trempés la veille, 1 langue de veau ou de bœuf bouillie, 200 g de pois chiches trempés la veille, 1 dl d'huile, soit 1/2 verre classique, 2 piments secs, épépinés et trempés, 1 tête d'ail, 12 g de poivre rouge, soit 1 cuillère à soupe, sel



Piler dans un mortier les piments, ajouter le sel et l'ail. Mettre un peu d'eau à la fin. Une fois la langue bouillie, lui enlever la peau et la couper en morceaux. Joindre dans une marmite contenant l'huile, la langue ainsi que les pois chiches en surveillant le niveau de la sauce. Laisser cuire jusqu'à ce que la

langue soit fondante. On peut ajouter, également avant la fin de la cuisson, quelques petites pommes de terre entières.

## COMMENT SE PROTÉGER DES VIRUS SAISONNIERS DE L'HIVER ?

# Se laver les mains



Cela peut sembler évident mais se laver régulièrement les mains reste la meilleure

façon de se protéger contre les virus : qu'ils soient d'origine respiratoire ou digestive,

les virus se transmettent notamment beaucoup par les mains. La solution ? Se laver les

mains plusieurs fois par jour : après être allé aux toilettes, avant et après un repas, après s'être mouché, bien sûr, mais aussi en rentrant chez soi après avoir pris les transports en commun ou après avoir utilisé le clavier d'ordinateur ou le téléphone de quelqu'un d'autre.

La durée idéale d'un lavage de mains efficace ? Pas moins de 30 secondes... A défaut, une solution hydro-alcoolique peut dépanner de temps en temps.