

## Beauté

### Les cheveux gras : A qui la faute ? Faites le bilan...

**L'hérédité** : vos parents, ou l'un d'entre eux, ont les cheveux gras. Un problème endocrinien : un excès de sécrétions d'hormones mâles.

**L'alimentation** : l'abus de graisses et de sucres. Certaines affections : la constipation, l'obésité, l'engorgement du foie.

**Le stress** : un choc émotionnel accélère l'hypersécrétion séborrhéique.

**Des shampoings inadaptés** : de mauvaise qualité ou mal employés.

#### Pour en finir avec les cheveux gras...

Améliorez votre état de santé général :

\* nourrissez-vous de manière équilibrée (évités les graisses animales) ;

\* absorbez des compléments alimentaires pour cheveux.

Oxygénez votre cuir chevelu :

\* massez-vous régulièrement le cuir chevelu afin de décoller les pellicules qui l'empêchent de respirer ;

\* frictionnez le cuir chevelu avec des lotions pour cheveux gras afin de stimuler les capillaires et dégorger le sébum.

Purifiez vos cheveux :

\* appliquez régulièrement un masque absorbant anti-séborrhéique sur toute la surface du cuir chevelu ;



\* utilisez des huiles capillaires anti-démangeaisons ;

\* lavez toniquement vos cheveux avec des substances "tensio-actives non ioniques" aussi souvent que nécessaire (2 fois par semaine ou plus).

## Le plat

### Cannellonis au fromage

Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min



Cannellonis : 12, fromage fondu : 350 g, fromage râpé : 200 g, coulis de tomate : 50 cl, crème fraîche liquide : 20 cl, persil plat : 1 bouquet, basilic : 1 bouquet, gousses d'ail : 2, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé. Enfourez pour 30 min. Servez chaud.

## Nutrition



## Astuces et conseils pour mieux profiter des tomates

### Bien les choisir

Souple sous la légère pression du doigt, la tomate peut être plus ou moins mûre, plus ou moins charnue et juteuse selon les variétés. Elle n'a en fait qu'un seul impératif : dégager son odeur si typée. Choisissez la brillante, ferme, avec une belle robe rouge et une peau bien lisse.

### Bien les conserver

Contrairement aux idées reçues, les tomates ne se conservent jamais au réfrigérateur. A moins de 12°, elles perdent goût, saveur et texture. Choisissez de

les conserver dans une corbeille ou un compotier.

### Comment les éplucher ?

Fendez la peau du dessus en croix. Plongez la tomate quelques secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau fraîche : la peau se retire toute seule !

### Nutrition

Largement consommée, la tomate est un légume-fruit qui ensoleille votre table tout en contribuant au bon équilibre de votre organisme. En effet, peu

calorique (15 kcal soit 63 kj pour 100 g). La tomate est riche en vitamine C (18 mg pour 100 g), en vitamine A (carotène) et en minéraux (notamment potassium, magnésium et phosphore).

Elle est, de plus, appréciée pour ses vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation des repas.

Bien colorée, la tomate renferme des pigments caroténoïdes, comme le lycopène, dont l'intérêt en matière de prévention des cancers est maintenant reconnu.