

## L'eau de rose : un trésor de beauté

**L'eau de rose est un liquide de beauté par excellence.**

Elle tonifie, rafraîchit, hydrate et adoucit la peau. Tous les spécialistes de beauté affirment que l'hydrolat de rose fait des miracles sur la peau. C'est un excellent soin de beauté naturel qui convient à tous types de peaux, même les plus sensibles, mais elle est très appréciée des peaux grasses. L'eau de

rose resserre les pores etaffermit la peau, elle ravive le teint, elle apaise aussi les petites irritations cutanées en laissant sur la peau un parfum délicat. L'eau de rose est traditionnellement utilisée après le nettoyage pour garder le teint clair. Elle peut être utilisée aussi comme tonique après le démaquillant pour peaufiner le démaquillage et donner un petit coup de fraîcheur à la peau. Son odeur fraîche et délicate est un plaisir absolu à renouveler fréquemment.

### Une recette maison

L'eau de rose est un véritable trésor de beauté, un soin efficace du visage et



PHOTOS : DR

des yeux qu'on peut fabriquer chez nous. Il suffit de faire bouillir 1 litre d'eau et une poignée de pétales de roses. Ensuite, on laisse infuser hors du feu durant 20 minutes, puis on filtre. Mettez donc le produit préparé dans une petite

bouteille hermétique propre stérilisée. N'oubliez pas d'utiliser ce remède miracle avant une durée de 6 mois car elle perd ses vertus. Si vous décidez de l'acheter ailleurs, vérifiez qu'elle est pure et non trafiquée (100% hydrolat de rose).

## Cakes noix de coco-amandes

**200g de farine, 120g de sucre en poudre, 3 œufs, 1 sachet de levure pâtisseries, 20 cl de lait, 10 cl d'huile, 100g de noix de coco, 80g d'amandes hachées**



Battre dans un saladier les œufs et le sucre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter peu à peu la farine tamisée et la levure, bien mélanger, incorporer le lait et l'huile petit à petit en travaillant sans cesse jusqu'à ce

que la pâte soit lisse et sans grumeaux, incorporer la noix de coco et les amandes hachées. Mettre les caissettes de papier à pâtisserie dans les moules à madeleines, verser la préparation et faire cuire au four pendant 45 minutes. Vérifier la cuisson des cakes avec une lame de couteau avant de les sortir du four.

## Mangez lentement, mais sûrement



Prenez un individu qui avale son repas à toute allure. Il se remplit l'estomac avant même que les calories passent dans la circulation et n'aient atteint une concentration suffisante pour calmer les centres de l'appétit.

En effet, les messages chimiques de la satiété mettent vingt minutes pour parvenir au cerveau. Si le même individu mange lentement, les calories ont le temps de passer dans le sang et la faim est calmée, alors que l'estomac n'est pas totalement rempli.

**Conclusion :** Restez au moins une demi-heure à table.

## Feuilleté aux épinards et aux œufs

**200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œufs, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g d'emmental râpé, 1 c. à soupe de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à café de farine, 1 c. à café de moutarde, muscade, sel, poivre**

Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors



du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, la moutarde, le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 heure au réfrigérateur. Equeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 c. à soupe de lait. Faire cuire 15 min dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

## SANTÉ

# Anémie, comment la traiter

L'anémie est la diminution du nombre des globules rouges dans le sang (l'hémoglobine transporte l'oxygène). Elle est responsable d'une sensation de fatigue qui peut s'accompagner de troubles de la mémoire et de tendance dépressive. S'y associent parfois une chute de cheveux, des palpitations, des vertiges, des infections plus fréquentes... Bref, ce mal n'est pas à prendre à la légère.

### La maladie et son impact

L'anémie est un état qui survient lorsque les globules rouges n'apportent plus suffisamment d'oxygène aux tissus de l'organisme. Elle affecte tous les groupes de population. Toutefois, les femmes enceintes et les jeunes enfants constituent les groupes les plus prédisposés. Dans sa forme la plus bénigne, l'anémie est «silencieuse», sans symptômes. Dans sa forme la plus sévère, elle est associée à la fatigue, à la



faiblesse, à des vertiges et à un état de somnolence. Les signes comprennent la perte de la couleur normale de la peau (chez les personnes à peau claire), ainsi que des lèvres, de la langue, du lit de l'ongle et des vaisseaux sanguins dans le blanc de l'œil. Sans traitement, l'anémie peut s'aggraver et devenir une cause sous-jacente de mauvaise santé chronique, tel que le ralentissement du développement fœtal pendant la grossesse, le retard de développement cognitif et le risque accru d'infection chez les jeunes enfants, ainsi que la diminution des capacités physiques chez tous.

### Manque de fer

#### Les aliments à privilégier

: manger plus de fer, oui, mais encore faut-il savoir où le trouver dans l'alimentation, en dehors des algues. Ce qui contient le plus de fer, en fait, c'est le sang et la chair des animaux, donc rien de tel que la viande rouge pour se requinquer. Privilégiez la viande rouge et bien saignante d'une manière générale, le foie, qu'il soit de veau ou de volaille, les abats, le poisson. Haricots blancs, épinards, persil et fruits secs (abricots notamment) devraient aussi vous aider à reconstituer vos réserves.

## Nutrition : les vitamines sont-elles si fragiles ?



### URAI.

Les vitamines sont plus ou moins sensibles à la température de cuisson, à l'oxygène de l'air, à l'exposition à la lumière ou encore à la diffusion dans l'eau. Les vitamines A, D, K, B2 et B9 des aliments n'aiment particulièrement pas la lumière.

La vitamine C, présente dans les fruits et légumes, est non seulement sensible à la lumière, mais elle est aussi détruite par la chaleur (jusqu'à 90% de perte en cas de cuisson prolongée). Évitez donc les cuissons longues, à haute température. La perte en vitamine B1, présente dans les produits animaux et végétaux, peut atteindre 60% en cas de cuisson dans l'eau. Autant dire que les conditions de stockage et de cuisson des aliments sont capitales pour profiter au mieux de leurs bienfaits. Pour mieux les préserver, il existe quelques bons réflexes, à adopter au quotidien : - stocker les aliments au frais et à l'abri de la lumière ; - acheter des quantités de fruits et légumes adaptées à vos besoins, afin de ne pas les stocker plus de 3 ou 4 jours ; - ne pas les peler ou les couper à l'avance ; - les rincer rapidement sous un filet d'eau avant de les préparer ; - privilégiez les cuissons avec peu d'eau et des temps de cuisson brefs. Les vitamines B1, B2, B6, PP de vos viandes survivront mieux cuits au grill ou à la vapeur que mijotées.

## Stop aux sacs à main trop lourds !

Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ? Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'un niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

