

BEAUTE

La couperose



Photos : DR

Que faut-il faire et ne pas faire à la maison ?

Il est essentiel de ne pas déshydrater la peau. D'abord en utilisant des démaquillants très doux, une lotion apaisante ou une eau minérale, plutôt que de l'eau du robinet. Ensuite, en supprimant totalement les gommages.

Les masques de soin sont-ils déconseillés ?

Non, à condition de ne provoquer ni sensation de chaleur ni picotements, même minimes. Il faut oublier aussi ceux qui durcissent en séchant, à moins de poser des colons imbibés par-dessus, et rincer toujours à l'eau minérale.

Quel maquillage adopter ?

Le meilleur moyen de dissimuler les rougeurs avec le maquillage est d'appliquer sur la peau un correcteur de teint de couleur verte, avant d'étaler le fond de teint et la poudre.



Info

Allergique OU sensible ?

L'allergie est un phénomène qui fait réagir violemment le système immunitaire de l'organisme, alors que la sensibilité et l'irritabilité relèvent de la simple tolérance cutanée. Un produit pour peau sensible n'est donc pas nécessairement un produit hypoallergénique... même si ce dernier est fortement recommandé aux épidermes délicats.

Le plat

Lapin sauté aux olives vertes

Pour 2 personnes

2 morceaux de lapin, 300 g de poireaux, 6 olives vertes, 2 tomates, herbes de Provence, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



Nettoyez les poireaux puis coupez-les en julienne. Egouttez les olives, dénoyautez-les. Rincez les tomates à l'eau courante. Faites dorer à la cocotte les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement et saupoudrez d'herbes de Provence. Prolongez la cuisson sur feu moyen une demi-heure et mouillez de

temps à autre avec un peu d'eau. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les tomates coupées ainsi que les olives dénoyautées et les lamelles de poireaux. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Dessert

Gaufres au chocolat



2 tasses de farine, 1/3 tasse de cacao en poudre, tamisé, 1/2 tasse de sucre, 1/2 cuil. à café de cannelle moulue, 1/2 cuil. café de sel, 1 tasse de lait, 2 cuil. à soupe d'huile, 2 cuil. à soupe de beurre, 1 cuil. à café d'essence de vanille, 3 blancs d'œufs, légèrement fouettés.

Dans un bol, bien mélanger la farine, le cacao, le sucre, la cannelle et le sel. Incorporer le lait, l'huile, le beurre et l'essence de vanille, bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer délicatement les blancs d'œufs fouettés. Préchauffer un gaufrier et l'enduire d'un produit lubrifiant à l'huile végétale en aérosol. Verser de la pâte au centre et faire cuire pendant 6 minutes environ, ou jusqu'à ce que la gaufre soit croustillante. Répéter l'opération. Entre-temps, garder les gaufres au chaud dans le four à 120°C, recouvertes d'un papier aluminium.

Bon à savoir

Le chou



L'astuce

Pour rendre les choux plus digestes, il suffit de les ébouillanter quelques minutes, puis de poursuivre la cuisson dans une nouvelle eau.

Sans odeur

A tester, la cuisson avec un gros croûton de pain sec, qui est censé absorber les "parfums" indésirables du chou. Ou bien encore, privilégier les cuissons courtes qui évitent en partie la formation des odeurs soufrées.

La forme en plus

Les choux sont riches en vitamine C, donc particulièrement intéressants en hiver quand on consomme moins de fruits. Ce sont aussi les champions de la prévention contre le cancer grâce à des composants spécifiques riches en soufre.

PARENTS

Comment faire pour qu'il accepte son petit frère ou sa petite sœur



De retour de la maternité, glissez dans le couffin du petit dernier la poupée ou le camion dont il rêve. Et arrivez en lui expliquant que c'est le cadeau du bébé.

Laissez-le s'approcher du nouveau arrivé à son rythme. Il faut lui laisser le temps de l'observer, de tourner autour. Et s'il s'en désintéresse totalement, ne soyez pas déçue.

Parlez-lui en tête-à-tête. Expliquez-lui que ce n'est pas parce qu'il n'est plus le seul enfant à la maison qu'il compte moins pour vous, bien au contraire : "Maman a désormais un grand et un petit enfant, et suffisamment d'amour pour les deux."

Proposez-lui des activités de "grands" : une petite balade à vélo, une sortie dans un parc... en laissant bien sûr le bébé à la maison.

Accrochez ses dessins dans les pièces principales de la maison. Il va de cette façon se sentir valorisé et saura qu'il a toujours sa place à la maison.

NOTRE JOURNAL

fait sienne cette citation de Joseph Pulitzer, fondateur du journalisme moderne : "Il (son journal, ndr) combattra toujours pour le progrès et les réformes, ne tolérera jamais l'injustice et la corruption ; il attaquera toujours les démagogues de tous les partis, n'appartendra à aucun parti, s'opposera aux classes privilégiées et aux exploitateurs du peuple, ne relâchera jamais sa sympathie envers les pauvres, demeurera toujours dévoué au bien public. Il maintiendra radicalement son indépendance, il n'aura jamais peur d'attaquer le mal, autant quand il provient de la ploutocratie que de ceux qui se réclament de la pauvreté."



Edité par la SARL LE SOIR D'ALGERIE SIEGE :

DIRECTION-REDACTION :
Fax : 021 67.06.76
ADMINISTRATION :
Fax : 021 67.06.56
1, Rue Bachir Attar Place du 1^{er} Mai - Alger
Tél: 021 67.06.58
021 67.06.51
COMPTES BANCAIRES :
CPA : Agence Hassiba Ben Bouali N°116.400.11336/2
BNA : Agence «G» Hussein-Dey N° 611.313.335.31
CCP : N° 14653.59

Registre du commerce: RC N° 0013739.B.00
MEMBRES FONDATEURS :
Maamar FARAH
Djamel SAÏFI
Fouad BOUGHANEM
Zoubir M. SOUSSI
Mohamed BEDERINA
GÉRANT-DIRECTEUR
DE LA PUBLICATION :
Fouad BOUGHANEM
DIRECTEUR DE LA REDACTION
Nacer BELHADJOUJDA
P.A.O. : Le Soir
PUBLICITÉ
Toutes les Agences ANEP (siège) : 1. Av. Pasteur, Alger
Le Soir : SIEGE
Fax: 021 67.06.75
BUREAUX REGIONAUX :
BOUMERDES
"Résidence Badr", tr. 3, 2^e étage, RN n° 24, Boumerdes-ville

Tél./fax : (024) 81 64 18
Email : lesoir.boumerdes@yahoo.fr
ANNABA
19, rue du CNRA (Cours de la Révolution)
Tél: 038 86.54.22
Fax: 038 86.61.76
Télex: 81095
BLIDA
103, Avenue Ben-Boulaid
Blida
Tél./Fax : 025 40.10.10
Tél: 025 40.20.20
CONSTANTINE
9, rue Bouderbala (ex, rue petit), Constantine
Tél : 031 92.34.23
Fax : 031 92.34.22
ORAN
3, rue Kerras Aoued
Tél : 041 33.23.95
SÉTIF
Rue du Fida, centre commercial Zedoui - 1^{er} étage, Sétif.

Tél. : 036 91 48 59
Fax : 036 84 18 37
TIZI-OUZOU
Bl Bleu, cage C (à côté de la CNEP 2^e étage, gauche)
Tél. : 026 22.87.04
Fax. : 026 22.87.01
MASCARA
Rue Senouci Habib
Maison de la presse.
Tél./Fax : 045 80.28.43
TLEMCEN
Cité Rhiba Bt n°2 RDC.
Tél. : 043 27.30.61
Fax : 043 27.30.82
BOUIRA
Gare Routière.
Lot N°1. 3^{ème} étage
Tél. : 026 94 29 19
E-Mail : lesoirbouira@hotmail.com
BATNA
05, rue des Aures - Batna
Tél./Fax : 033.80.24.20
BÉJAÏA

19, rue Larbi Ben-M'hidi (rue Piétonnière), Béjaia-ville 06000
Tél. : 034 21.14.51
Fax : 034 21.18.00
BORDJ-BOU-ARRERIDJ
2, rue Cherifi Mohamed (près du cinéma Vox)
Tél./Fax : (035) 68-10-52
IMPRESION
Centre : S.I.A Alger
Est : S.I.E Constantine
Ouest : S.I.O Oran
DIFFUSION
Est : Sodi-Press
Centre : Le Soir
Ouest : El-Watan
Les manuscrits, photographies ou tout autre document et illustration adressés ou remis à la rédaction ne sont pas rendus et ne peuvent faire l'objet d'une réclamation.