

Bon
à
savoir

Buvez !

L'eau joue un rôle important dans le transit. Elle contribue, grâce à l'hydratation et aux minéraux qu'elle peut renfermer, à une meilleure élimination des déchets. Avec la chaleur, boire est une habitude importante, surtout si vous avez tendance à être constipée. Buvez beaucoup tout au long de la journée, pendant et en dehors des repas.

Soit entre 1,5 et 2 litres d'eau, quelle que soit sa forme : eau du robinet, eau de source, eau minérale riche en magnésium en priorité, thés glacés, laits parfumés, tisanes en soirée. Vous pouvez opter de temps à autre pour des jus de fruits et de légumes frais, cocktail idéal pour vous rafraîchir et stimuler votre transit (eau et fibres).



Paupière qui saute :
pensez
au Magnésium

Peut-être avez-vous déjà remarqué ces petits tressautements de la paupière qui surviennent apparemment sans raison et semblent, sur le moment, ne plus pouvoir s'arrêter. Ces spasmes n'ont rien à voir avec des tics, qui se répètent toujours selon le même rythme. Il s'agit de contractions involontaires des muscles des paupières, le plus souvent touché étant le muscle releveur.

Pas d'inquiétude : ces spasmes ne sont pas graves. Ils indiquent le plus souvent une hyperexcitabilité neuromusculaire, fréquente chez les personnes nerveuses, spasmophiles ou tout simplement fatiguées. Les muscles de la face, et donc ceux des paupières, sont très sensibles au stress. Ce petit problème peut donc se manifester également en période de contrariété. Enfin,

l'hyperexcitabilité musculaire peut traduire un petit déficit en magnésium.

Les bons réflexes

- Lors d'un accès, arrêtez vos activités pendant quelques minutes, surtout si elles exigent une grande attention de votre part. Si cela vous est possible, marchez une quinzaine de minutes, en respirant régulièrement par le ventre.

- Si le phénomène se répète, faites une petite cure de magnésium et relaxez-vous. Sachez que vous avez aussi besoin de repos. Le trouble survient rarement pendant les périodes de vacances.

- Si les spasmes persistent et s'accompagnent de gêne visuelle, consultez un médecin.

Sauce relevée



Préparation : 10 min
Pour 4 personnes : 200 g de fromage blanc, 1 cuillerée à soupe de mayonnaise, 2 cuillerées à soupe de câpres, 1 branche de persil, 8 cornichons, 2 gousses d'ail, sel, poivre.

Placez le fromage blanc dans une grande jatte. Battez-le avec la mayonnaise à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les câpres hachées finement, le persil lavé, essuyé et haché, les cornichons en rondelles et l'ail pelé et écrasé. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez à votre convenance.

Photos : DR

Le plat

Croquettes surprise au piment



Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 20 min
Steacks hachés : 450 g, aubergines : 2, piment fort : 1 c. à café, chapelure : 80 g, œuf : 1, farine : 2 c. à café, huile d'olive : 10 cl

Taillez les aubergines non épluchées en petits dés. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, assaisonnez et laissez cuire 15 min à feu doux pour qu'elles soient composées. En fin de cuisson, ajoutez le piment d'Espelette, réservez jusqu'à complet refroidissement. Mélangez les aubergines avec la viande hachée, assaisonnez puis formez 12 petites boules. Passez les croquettes dans la farine, l'œuf entier battu puis la chapelure. Faites chauffer votre friteuse à 160°C et plongez les croquettes pendant 5 min. Egouttez-les sur un papier absorbant et servez aussitôt pour qu'elles restent croustillantes. Accompagnez d'une salade et d'un coulis de tomates pimenté.

Dessert

Pots de crèmes orange et chocolat



Pour 4 personnes, préparation 20 min, cuisson 35 min, réfrigération 5 à 6 h.
2 œufs + 2 jaunes, 40 cl de lait, 40 g de chocolat noir, 1/2 orange, 80 g de sucre en poudre, 1 pointe de couteau de cannelle en poudre

Prélevez et taillez le zeste d'orange en fins filaments. Plongez-les dans l'eau froide, portez à frémissement, laissez 2 min, rincez et égouttez. Pressez l'orange et filtrez le jus. Faites fondre le chocolat noir dans un bain-marie.

Allumez le four à th. 6 (180 °C). Portez le lait à ébullition. Battez les œufs, les jaunes et le sucre à blanchiment.

En fouettant. Ajoutez petit à petit le lait bouillant.

Filtrez et versez la crème dans deux jattes. Dans l'une, ajoutez les jus et zestes d'orange. Dans l'autre, le chocolat et la cannelle. Mélangez.

Répartissez les crèmes dans quatre ramequins, placez-les dans un plat creux rempli d'eau chaude à mi-hauteur. Enfouissez 35 min, une lame de couteau piquée au centre des crèmes doit ressortir propre mais non sèche.

Retirez le plat du four, laissez refroidir les crèmes. Couvrez-les individuellement de film étirable et laissez-les prendre au réfrigérateur plusieurs heures avant de servir.

Qu'est-ce que la sueur



La sueur est originaire de deux glandes : les glandes eccrines et les glandes apocrines. Les premières, présentes à peu près partout sur le corps, réagissent principalement à la chaleur afin de

maintenir la température du corps à 37 °C. Les secondes, présentes uniquement au niveau des aisselles et de l'aîne, sont annexées aux follicules pileux et réagissent également à la chaleur mais aussi aux stimulations psychiques, par exemple dans le cas d'une émotion.

Pub.

VOTRE BEAUTE C'EST NOTRE PASSION Rajeunir en toute sécurité



- Traitement des rides
- Pourtour de la bouche
- Pourtour des yeux

- Effacer les cicatrices et taches brunes

Centre **LASER B-E-O**
Tél.: 021 96 20 48

F.110181