

Beauté

GOMMAGES DU VISAGE

Faire peau neuve,
un véritable
geste de beautéQuels produits
dois-je choisir ?

Votre peau est normale

Les peaux normales ont l'embarras du choix. Tous les produits gommants leur conviennent à partir du moment où ils ne sont pas trop décapants. Grains naturels ou synthétiques toutes les formules leur sont adaptées.

Votre peau est mixte
ou grasse

Ces peaux qui ont particulièrement besoin d'être gommées supportent bien les

textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

Votre peau est sèche ou réactive

Plus fragile, la peau sèche se contentera d'un gommage doux à partir de textures pelucheuses ou d'enzymes absorbants non irritants.

Pourquoi faut-il pratiquer
des gommages du visage ?

Le gommage a pour objectif de purifier la surface de la peau de ses cellules mortes et d'exfolier le sébum des pores de l'épiderme. Cette opération permet d'affiner le grain de la peau, d'en clarifier le teint et de stimuler le renouvellement cellulaire.

Future maman

Bébé :
les bons conseils
sont souvent...
faux !"Laissez-le crier,
ça lui fait
des poumons !"

Pas du tout ! Quand un bébé crie, il veut nous dire quelque chose, et c'est son seul moyen de communication ! "Une mère apprend vite à distinguer les différentes sortes de cris de son bébé." Par ailleurs, toutes les expériences le prouvent : dès qu'on prend un bébé en pleurs dans ses bras, il se calme. Par contre, si un bébé a l'air de souffrir ou s'il n'arrête pas de pleurer, il faut aller consulter !

"Il faut lui
donner un bain
chaque jour !"

A partir du moment où l'on a fait la toilette du bébé, il n'est pas nécessaire de lui donner chaque jour son bain. En particulier, les jeunes mères, peu rassurées quand il faut baigner un nouveau-né, peuvent s'en dispenser quelquefois, d'autant plus que certains bébés n'apprécient pas le bain non plus. Quand un bébé est petit, il suffit de le laver doucement, avec du coton et de l'eau tiède !

"Dès 3 mois,
il doit faire
sa nuit !"

Même s'il existe des bébés qui à l'âge de quelques semaines dorment déjà toute une nuit, ils restent une exception ! Jusqu'à 6 ou 8 mois, l'estomac d'un bébé est tout simplement trop petit pour pouvoir accueillir une quantité de nourriture suffisante pour une nuit entière. D'ailleurs, les bébés se réveillent pour d'autres raisons que la faim : ils font leurs dents, ils ont froid ou trop chaud, ils son mouillés. Ou ils veulent tout simplement de la compagnie !

Pour faire
le plein
de
vitamines,
on peut
boire du jus
de fruit
durant les
repas

FAUX



Même les jus sans ajout d'eau, de sucre ou d'additifs sont naturellement riches en fructose, du sucre qui favorise la prise de poids. Ils sont donc à consommer avec modération. Les purs jus de fruits, eux, ont subi une pasteurisation, et ont donc perdu des vitamines. Quant aux nectars, jus de fruits à base de concentré et boissons aux fruits, ils apportent surtout du sucre et des conservateurs !

Croquettes de fraises

Pour 4 personnes,
préparation 25 min,
cuisson 15 min
24 grosses fraises,
200 g de noisettes
décortiquées, 2
blancs d'œufs, 3
cuil. à soupe de
sucre glace, un
bain de friture
Pour le coulis :
500 g de fraises,
150 g de sucre,
1 cuil. à soupe
d'eau de fleurs
d'oranger.



Préparez le coulis, rincez et équeutez 500 g de fraises. Placez-les dans une casserole avec 150 g de sucre et faites cuire 5 min sur feu doux. Mixez et passez au chinois. Laissez refroidir, ajoutez l'eau de fleurs d'oranger et réservez au frais. Préchauffez ensuite le bain de friture à 175°C. Pendant ce temps, hachez grossièrement les noisettes et réservez-les dans une assiette creuse. Versez 2 cuillères à soupe de sucre glace dans une deuxième assiette et, dans une troisième, battez les blancs d'œufs à la fourchette pour faire mousser. Rincez et équeutez les grosses fraises. Roulez-les dans le sucre glace. Passez-les ensuite dans le blanc d'œufs et enfin dans les noisettes hachées. Plongez-les 30 secondes dans le bain de friture. Retirez-les et égouttez-les sur du papier absorbant. Répartissez-les sur les assiettes individuelles, saupoudrez de sucre glace. Versez le coulis à côté. Servez rapidement.

Astuce

Le chinois est une passoire conique très fine. Après avoir versé la purée de fraises, pressez sur les bords avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que toute la pulpe soit passée et qu'il ne reste plus que les graines.

Nutrition

Indispensable calcium



Le lait est, on l'a vu, l'allié des enfants pour sa forte teneur en calcium. Ce dernier a pour rôle de construire le tissu osseux pendant l'enfance et l'adolescence, puis de l'entretenir tout au long de la vie.

Il intervient aussi au niveau de la contraction musculaire, du rythme cardiaque, de la tension artérielle, de la coagulation sanguine, de l'influx nerveux et de la régulation hormonale.

Si l'alimentation est déficiente en calcium, l'organisme va puiser dans les réserves osseuses pour assurer ses fonctions vitales. Il s'ensuit donc une fragilisation des os, à moyen ou long terme.

Pour ne pas en arriver là, il faut que les besoins quotidiens en calcium soient couverts. Ceux-ci vont de 500 mg pour l'enfant de 1 à 3 ans à 1200 mg pour les jeunes de 10 à 19 ans, en période de croissance. La quantité conseillée aux adultes est de 900 mg. Au-delà de 55 ans chez les femmes et de 65 ans chez les hommes, ces besoins montent à 1200 mg. Pour calculer les équivalences, sachez que 600 mg de calcium équivalent à 1/2 litre de lait demi-écrémé.

