

LES GESTES BEAUTÉ JE ME DÉMAQUILLE DEUX FOIS PAR JOUR

Une belle peau est une peau nette. Inutile de trouver des excuses. Même fatiguée, éreintée, vous ne pouvez pas y échapper. Vous devez absolument appliquer une lotion démaquillante au réveil pour enlever les dépôts de gras qui s'accumulent pendant la nuit. Le soir, un démaquillage en trois étapes (savon doux, lait et lotion tonique) s'impose. Jour après jour, votre peau gagnera en éclat et en vitalité

J'utilise une crème hydratante tous les jours

Après 18 ans, le renouvellement cellulaire commence à diminuer : c'est déjà le moment pour vous d'hydrater votre peau. Buvez beaucoup au cours de la journée et utilisez une crème de soin tous les matins (le soir c'est encore mieux).

Appliquez la crème sur une peau propre et sèche et massez. Une crème se choisit : son intensité doit correspondre à votre type de peau (évités les antirides si vous avez moins de trente ans).

La crème idéale répond à ces trois critères : elle ne vous brûle pas (toute démangeaison est le signe d'une petite réaction allergisante), elle n'est pas comédogène (la présence de corps gras favorise l'acné) et donne à votre peau éclat et vitalité.



Je suis zen !

Le stress est l'ennemi absolu de la beauté. Adoptez le mot de l'année : la relativité ! Hiérarchisez les sujets qui vous perturbent et définissez-vous un programme «sérénité» : trois fois par jour, faites une pause «respiration» profonde pour oublier le stress (inspirez par le nez en gonflant le ventre et retenez l'air pendant quelques secondes puis soufflez).

Je dors bien et beaucoup

Le sommeil est un élixir de beauté irremplaçable. Votre vie active vous empêche d'avoir de vraies nuits réparatrices, rien n'est perdu. Dites-vous que c'est la phase de sommeil profond qui permet de récupérer. Cependant, même si vous avez des obligations, couchez-vous avant minuit (la phase de sommeil réparatrice est plus importante en début de nuit) et dès que vous pouvez, offrez-vous



une bonne nuit de sommeil pour récupérer. Allez-vous coucher dès que vous sentez les premiers signes de fatigue (bâillements, frottement des yeux...) et profitez du week-end pour faire une sieste de 20 minutes (le temps d'une phase de sommeil paradoxal) ou de 1 h 30 (la durée d'un cycle complet).

Photos : DR

Soufflé aux crevettes



250 g de crevettes,
1/3 de litre de béchamel,
4 œufs

Epluchez les crevettes et écrasez-les en purée. Délayez la purée avec un volume presque égal de béchamel très épaisse. Bien assaisonnez, chauffez et lorsque c'est bouillant, retirez du feu. Mélangez les 4 jaunes d'œuf, puis les 3 blancs neige. Versez dans un plat à soufflé beurré et faites cuire au four très doux pendant 20 minutes. Servez de suite.

SANTÉ LES VARICES Des gestes de tous les jours qui soulagent

- Ne vous asseyez pas en croisant les jambes.
- Ne restez pas debout immobile.
- Ne restez pas allongé(e) les jambes au soleil.

- Ne prenez pas de bain trop chaud.
- Et si vous avez le courage, pédalez les jambes surélevées et passez vos jambes à l'eau froide après la douche.



Clafoutis aux cerises



Pour 6 personnes, préparation : 20 min,
cuisson : 35 à 40 min, temps de repos : 1 h
Cerises : 500 g, farine : 125 g, sucre : 100 g,
œufs : 3, lait : 3 dl, sel : 1 pincée, beurre : 20 g.
Pour la décoration : sucre glace

Préchauffez le four th.6 (180°C). Equeutez et dénoyautez les cerises puis poudrez-les de 50 g. de sucre et laissez poser 1 h. Battez les œufs en omelette. Tamisez la farine à l'aide d'un chinois puis ajoutez-y le sel, le sucre restant et les œufs. Remuez bien puis ajoutez le lait et remuez de nouveau. Beurrez généreusement le plat et garnissez-le des cerises. Versez la préparation sur les cerises et mettez au four 35 à 40 min. Laissez tiédir puis saupoudrez de sucre glace.

LE SEL



Le sel a le défaut de sa qualité. Parce qu'il relève le goût des aliments, ce qui est mauvais pour notre santé. Comment inverser la tendance ?

L'abus du sel nuit à la santé

Un lien étroit a pu être établi entre une consommation excessive de sel et les complications d'ordre vasculaire. Lorsque nous forçons sur le sel, nous souffrons de rétention d'eau, ce qui accroît le volume du sang et finit par produire une hypertension artérielle. La modération en sel permet donc de limiter les risques d'accidents cardiovasculaires.

Objectif : réduire sa consommation de sel

Pour cela, il faut d'abord adopter ces bonnes habitudes : ne plus poser de salière sur la table afin d'éviter le saupoudrage systématique des plats et remplacer le sel par d'autres types d'assaisonnement comme les épices, les herbes aromatiques. Mais sachant que le sel ajouté par le consommateur ne représente que 1 à 2 g par jour des 8 g maxi, il faut surtout apprendre à lire les étiquettes des aliments transformés. Pour exemple : 80 g de baguette c'est 1,4 g de sel ; 30 g de corn-flakes, 0,6 g ; 1 bol de soupe de légumes, 1,9 g de sel. Bref, il s'agit d'être attentif pour repérer les aliments garantissant une faible proportion de sel.