

LES BIENFAITS DU GOMMAGE

Le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné. Pourquoi la peau a-t-elle besoin de gommage ? Le gommage est considéré de nos jours comme un soin particulier de la peau. Il apporte à celle-ci de multiples bienfaits puisqu'il la nettoie de toutes ses vieilles cellules qui s'accumulent à sa surface.

Quel est le rôle du gommage ?

Le gommage permet de faire face à la pollution, les poussières, les cellules mortes, les excès de sébum. Les impuretés auxquelles notre peau est confrontée au quotidien doivent être nettoyées.

Quel gommage pour quel type de peau ?

Ceci dépend de votre peau :

Peaux normales :

tous les soins gommant conviennent du moment qu'ils ne vous arrachent pas la peau !

Peaux sensibles :

il est recommandé d'être prudent avec ce genre de peau. Choisissez des gommages doux qui n'abîment pas votre peau, par exemple les gels douches exfoliant peuvent être utilisés plus souvent. Utilisez des produits hypoallergiques, les produits à base d'argile sont bien tolérés.

Peaux grasses : ce genre de peau a particulièrement besoin d'être gommée, supporte bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

Quelle est la bonne technique ?

Sur le visage, il faut procéder du



bout des doigts, par petits mouvements circulaires en évitant le contour des yeux. Il est préférable d'insister sur les parties médianes : nez, front et menton. Pour le corps, on peut frotter plus vigoureusement, avec la main plutôt qu'avec un gant en éponge qui «absorberait» les petits grains gommant dans ses fibres.



Photos : DR

Sauce aioli

5 gousses d'ail, 2 jaunes d'œufs,
1 cl d'huile d'olive,
1 pincée de sel

Peler les gousses d'ail, placez-les dans un mortier avec le sel et écrasez-les avec le pilon, incorporer les jaunes d'œufs, l'huile d'olive peu à peu en remuant à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et ferme. Servir la sauce fraîche accompagnée des poissons pochés.



Lapin grillé au four



Pour 4 personnes, 1 lapin de 2 kg, 6 cuillères à soupe d'huile, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail haché, sel, poivre, safran, gingembre

Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'oignon haché et l'ail haché, ajouter le gingembre, le safran, le sel et le poivre, mouiller avec l'eau et laisser cuire 10 minutes.

Verser le mélange sur le lapin et laisser mariner pendant 4 heures, égouttez-les.

Faire griller dans le four position grill jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, badigeonnez-le avec la marinade de temps en temps.

Servir chaud.

LE SPORT DES TOUT-PETITS

Le sport est une source de croissance harmonieuse pour l'enfant, puisqu'il lui permet de développer ses capacités psychomotrices et d'appréhender la maîtrise de son corps.

DÉCONTRACTION

- Couchez l'enfant nu au sol sur une couverture ; agenouillé près de lui, tapotez-lui régulièrement l'épaule, puis descendez vers la main, lentement, régulièrement ; agissez de même avec l'autre bras ; enfin, en lui caressant le corps, le visage, et en guidant doucement sa main, faites-lui parcourir son propre corps, votre visage.
- Amenez les mains de l'enfant vers l'épaule opposée, tout doucement, appuyez lentement ses bras croisés sur son corps, puis relâchez les bras de l'enfant en lui présentant un jouet vers lequel il va tendre les bras.
- Tenez les poignets de l'enfant, étendez ses bras ouverts contre le sol et maintenez-le dans cette position ; embrassez son thorax puis relâchez.
- L'enfant, toujours couché sur le dos, va avoir tendance à soulever ses jambes et



à les agiter. Soutenez-les ainsi sous les genoux et, par des petits tapotements, ramenez-les jusqu'à sa poitrine, puis relâchez. Si au contraire vous voulez augmenter sa capacité respiratoire, vous maintiendrez les jambes repliées contre sa poitrine en exerçant une légère pression avant de les étirer.

MUSCULATION

- Aidez votre bébé à utiliser sa bicyclette : facilitez lui la tâche en aidant le bout de ses pieds à pédaler.
- Pour renforcer les fessiers et les muscles lombaires du nourrisson, placez celui-ci au bout d'une table et maintenez soit son buste, en laissant prendre ses jambes qu'il va de lui même relever à l'horizontale, soit ses fesses et, avec votre main droite, le bout de ses mains en laissant le buste hors de la table : l'enfant va redresser la tête, le cou, puis le torse.
- Pour les abdominaux, l'enfant, couché sur le dos, tient les pouces de sa mère ; en lui maintenant les jambes coincées entre vos genoux, vous tirerez lentement vers vous. N'allez pas trop loin, car l'enfant peut lâcher votre main et retomber en se faisant mal.