



## L'eau, pour une belle peau

Notre peau contient plus d'un cinquième de nos réserves hydriques (environ 9 litres pour une femme), essentiellement présentes dans le derme, la couche cellulaire située juste sous l'épiderme.



L'eau s'évapore en permanence à la surface corporelle (environ 500 ml/24h).

Dès qu'elle se fait rare, notre peau nous le fait savoir : elle se dessèche, tiraille, se ternit, son élasticité et sa tonicité faiblissent.

Pour rester belle et vieillir moins vite, la peau doit être correctement hydratée, grâce à des crèmes appropriées appliquées après une éventuelle brumisation, mais aussi, et surtout, par voie interne, en buvant abondamment.

### Trucs et astuces

#### Thé au lait



La meilleure façon de diminuer l'astringence du tanin est de verser le thé bouillant dans le lait froid et non l'inverse : les protéines du lait se lient beaucoup mieux au tanin lorsqu'elles sont froides. En procédant de cette manière, vous aurez aussi moins de trace noires sur votre porcelaine.

#### Bœuf en croûte

Votre filet de bœuf en croûte n'est jamais croustillant ! Sachez que c'est la chaleur qui ramollit votre pâte. Une fois la viande dorée,

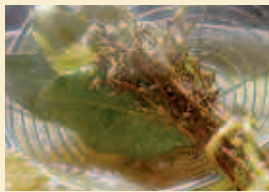


attendez qu'elle refroidisse avant de l'enrober de pâte, puis faites cuire.

#### Bouquet garni

Pour retirer facilement, en fin de cuisson, un bouquet

garni, emprisonnez-le dans de la gaze ou dans une



mousseline.

#### Crème anglaise tournée

Si elle cuit un peu trop, la crème anglaise tourne. Il faut alors la battre énergiquement au mixeur. Vous pouvez également la mettre dans

une bouteille et la secouer fortement le temps qu'elle redevienne lisse.

#### Moutarde



Trop sèche votre moutarde ? Délayez-la avec un peu de vinaigre additionné de sucre.

## Moussaka



Pour 4 personnes, préparation : 45 min, cuisson : 30 min, temps de repos : 20 min

Viande de bœuf hachée : 500 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin

Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez égoutter pendant 20 minutes. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillerées à soupe d'huile, sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu. Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez. Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Etalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat à feu, en couches alternées. Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation. Faites cuire les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté ; laissez ensuite le plat 20 mn à 180°C.

## Moelleux au chocolat et aux épices



200 g de chocolat noir, 200 g de beurre + 1 noix, 200 g de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe de farine, 5 œufs, 2 clous de girofle, 1 cuillerée à café de vanille en poudre, 1 cuillerée à café de cannelle en poudre Repos : 5 min

Beurrer un moule à manqué assez grand et allant au micro-ondes, avec une noix de beurre. Casser le chocolat en morceaux dans un récipient allant au micro-ondes et le faire fondre avec le beurre 2 minutes 30 environ, puis mélanger. Dans un saladier, travailler les œufs et le sucre en poudre au batteur électrique, jusqu'à ce que le mélange mousse. Réduire en poudre les clous de girofle puis mélanger avec la vanille et la cannelle. Incorporer les épices aux œufs, puis la pâte de chocolat et la farine (cette opération peut être réalisée au batteur pour obtenir une pâte bien lisse). Verser la préparation dans le moule beurré et faire cuire 6 minutes à puissance maximale. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler sur une grille. Servir à température ambiante.

## LE STRESS ET LE SOMMEIL



Le sommeil a-t-il une incidence sur le stress ? Le manque de sommeil est un facteur de stress. Il faut essayer de faire particulièrement attention aux préadolescents et aux adolescents. Comme ils sont jeunes, ils arrivent à se lever, pour aller en cours, et ne sentent pas vraiment la fatigue. Cependant, cela augmente leur irritabilité, leur difficulté à se concentrer et donc leur stress.

Le petit-déjeuner est désormais un repas sacralisé : n'est-il pas le «repas le plus important de la journée», celui qui vous confère l'énergie nécessaire à vos activités ? Qui plus est, tout aliment consommé lors du petit-déj' ne saurait faire grossir, puisqu'il servira de carburant à vos activités. Et chacun d'absorber religieusement son jus d'orange, ses corn-flakes ou café au lait et sa tranche de pain beurré.

Mais à quoi bon prendre un copieux petit-déjeuner si on a trop mangé la veille au soir et que l'on n'a pas faim ? A quoi rime un petit déj' avalé dans la précipitation et sans le moindre appétit ? Sachons être à l'écoute de nous-mêmes : ce que l'on mange en se forçant est inutile et reste sur l'estomac. Si on n'a pas faim au saut du lit, attendons d'avoir de l'appétit, et savourons un en-cas dans la matinée.

### QUESTION Doit-on vraiment se forcer à prendre un petit-déjeuner ?



## CHANGEZ VOS HABITUDES ALIMENTAIRES



- Vous ne sauterez plus le petit-déjeuner (le seul moment de la journée où l'on puisse se permettre tous les excès !) quitte à vous lever une demi-heure plus tôt pour le préparer.
- Vous boirez votre litre et demi d'eau quotidien (ne jamais oublier de le placer dans le sac avant de partir au bureau et le finir dans la journée. Un geste simple qui deviendra vite une habitude !).
- Vous rajouterez salades et crudités fréquemment à votre menu...
- ... et du poisson (on n'en mange jamais assez !)
- Vous dînerez léger à tous les repas. Mais ne vous affamez pas non plus, vous risqueriez de ressentir une fringale perpétuelle qui mènerait à un comportement compulsif (grignotage).
- Vous ne supprimerez pas pour autant le chocolat, surtout le noir, bon pour la santé et le moral.
- Vous éviterez les sucreries et les sodas, sans intérêt sur le plan nutritionnel et très caloriques. Et les aliments riches en graisse.
- Vous privilégerez tomates, épinards, carottes, oignons, pommes, raisin, cerises, oranges qui diminuent les risques de cancer, améliorent la circulation sanguine, réduisent le cholestérol et préviennent les maladies cardiaques.
- Vous mangerez calmement en prenant le temps de savourer chaque aliment. Un petit truc pour manger moins vite : reposer sa fourchette sur la table entre chaque bouchée et mâcher longuement.