



SOINS DE LA PEAU

Bonnes idées et fausses croyances

Savez-vous prendre soin de votre peau ? Quelles sont les vraies et les fausses bonnes idées concernant la meilleure façon d'hydrater sa peau, la fréquence des gommages, le choix d'un produit lavant, d'une huile ou d'une crème ?

Pour avoir une peau plus douce, je fais un gommage tous les matins.
Mauvaise idée.

S'ils sont utilisés trop fréquemment, les gommages agressent le film hydrolipidique qui protège la peau. En cas de peau mixte ou grasse, le bon rythme est de un ou deux gommages par semaine. En cas de peau fine et sèche, un gommage tous les 15 jours suffit.

J'évite les gommages pour ne pas assécher ma peau.
Mauvaise idée.

L'exfoliation de la peau permet d'éliminer les cellules mortes et de favoriser la fabrication de nouvelles cellules, lesquelles sont plus aptes à retenir l'eau et à répondre aux soins hydratants.

J'applique une crème le matin, le soir c'est inutile.
Mauvaise idée.

La peau se déshydrate davantage le soir et

la nuit, tandis que la production de sébum est au plus bas au milieu de la nuit. Il est donc judicieux d'appliquer une crème hydratante avant d'aller se coucher.

Pour laver ma peau, j'évite le savon classique.
Bonne idée !

Les savons classiques sont trop alcalins. Ils ont pour effet d'éliminer les corps gras de la surface de la peau, ce qui altère sa fonction barrière. Il est préférable d'employer un pain dermatologique, un gel ou une mousse sans savon, ou encore une huile lavante.

Pour mieux hydrater ma peau, j'utilise une huile végétale.
Mauvaise idée.

Les huiles sont beaucoup moins hydratantes que les laits ou les crèmes. Ces derniers sont donc plus efficaces lorsque l'on a la peau sèche. En revanche, les huiles forment un film occlusif qui freine

l'évaporation et prévient donc la déshydratation.

Je prends surtout soin de mon visage, le reste du corps étant déjà protégé par les vêtements.
Mauvaise idée.

Le visage et le décolleté sont certes davantage agressés par les UV et la pollution, mais le frottement permanent des collants et des vêtements fragilise le film hydrolipidique de la peau et accentue le risque de déshydratation.

VITAMINE B6, dans quels nutriments peut-on la trouver ?



Chou, levure de bière, œufs,...
Cette vitamine est peu stockée dans l'organisme, il est donc important d'avoir une source régulière de cette vitamine (sous forme d'alimentation ou en complément).

Crème brûlée au sucre



Photos : DR

**œufs (jaunes) : 3, sucre semoule : 50 g,
lait : 50 cl, crème liquide : 30 cl,
vanille : 1 sachet, sucre : 100 g**

Préchauffer le four à 90°C (th. 3). Battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que la préparation soit pâle et mousseuse. Ajouter le lait, la crème et la vanille en fouettant vivement. Passer la préparation au chinois. Verser dans 8 ramequins allant au four. Laisser reposer une quinzaine de minutes (jusqu'à ce que les bulles disparaissent). Cuire 30 mn au four. Laisser bien refroidir et mettre 1 h au réfrigérateur. Juste avant de servir, saupoudrer généreusement de sucre et préchauffer le gril du four. Lorsqu'il est bien rouge, déposer les ramequins sur une grille au plus proche du gril et laisser caraméliser en surveillant bien. La crème doit être servie froide en dessous et chaude et croustillante en surface.

Astuce : La crème brûlée peut se préparer 3 ou 4 jours à l'avance. Dans ce cas, saupoudrer de sucre et caraméliser juste avant de servir.

Purée de courgettes à la menthe



**Pour 4 personnes, préparation 20 min,
cuisson 25 min, 500 g de courgettes, 2 oignons,
1 citron, 3 gousses d'ail, 4 c. à soupe d'huile
d'olive, 1/2 bouquet de menthe, sel, poivre.**

Epluchez les courgettes. Coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 15 min. à la vapeur. Egouttez-les longuement. Mixez-les. Salez, poivrez. Pelez et hachez les oignons. Poêlez-les 5 min à l'huile. Ajoutez la purée de courgettes. Faites cuire encore 5 min en mélangeant. Hors du feu, ajoutez ail pressé, menthe ciselée, jus de citron. Laissez tiédir, placez au réfrigérateur. Servez frais.

Trucs et astuces

Pâte à crêpes sans grumeaux

Pour ne pas avoir de grumeaux à coup sûr, mélanger d'abord les œufs et la farine jusqu'à obtenir une pâte fluide et ensuite ajoutez le lait en filet.

Comment donner du goût à votre pâte à tarte ?

Qu'elle soit brisée ou feuilletée, lorsque vous préparez votre pâte à tarte, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à café de cannelle. Vos tartes aux pommes, poires ou encore abricots feront sans aucun doute de nouveaux adeptes. Essayez !

Pour ne pas que la crème anglaise tourne

Pour ne pas que la crème anglaise tourne, il suffit d'ajouter 1 cuillerée à café (1 à 2 g) de farine dans le lait froid.

Comment pelez les poivrons ?

Passer les poivrons à flamme vive jusqu'à ce que la peau noircisse et gonfle, rafraîchissez-les à l'eau froide, pelez-les.

Pour que les carottes râpées ne tachent pas le robot ménager !

Les carottes râpées tachent souvent les robots ménagers. Pour les détacher passer un essuie-tout imbibé d'huile.

