

## Croustillant de pommes-caramel et coulis de citron



**4 tasses de pommes pelées en tranches minces,**  
**1/2 tasse de sucres, 2 c. à s. d'eau,**  
**1/2 tasse de farine, 1/4 tasse de beurre fondu**  
**Caramel : 1 tasse de sucre, 3 tasses de beurre,**  
**1/3 tasse de lait, 2 tasses de sucre glace,**  
**Coulis de citron : 1/2 tasse de crème fraîche,**  
**1 c. à s. de sucre, 2 c. à s. de zestecitron**

Préchauffer le four à 190°C.  
Dans un moule beurré, déposer les pommes.  
Mélanger les autres ingrédients dans un bol et les  
déposer sur les pommes. Cuire au four 35 minutes.  
Servir le croustillant avec le caramel et le coulis de  
citron. Fondre le beurre dans une poêle. Ajouter le  
sucre jusqu'à ébullition. Refroidir 2 minutes puis  
remettre sur le feu et ajouter le lait et le sucre glace.  
Dans une casserole, chauffer tous les ingrédients à  
feu très doux. Dès que la préparation commence à  
bouillir, retirer du feu.

## L'acné des adultes : quand celle-ci joue les prolongations



Photos : DR

### LES FACTEURS FAVORISANT L'ACNÉ DE L'ADULTE

#### Les hormones :

Les crises d'acné se répètent chaque mois à l'approche  
des règles. Les boutons d'acné seraient favorisés par  
l'œdème bloquant l'écoulement du sébum.

#### Le soleil :

Les UV entraînent un épaississement de la peau.  
Résultat, le sébum est difficilement évacué, il  
s'accumule sous la peau formant des boutons  
persistants.

#### Le stress :

De toute évidence, les glandes sébacées sont sensibles  
aux molécules sécrétées en cas de stress : la moitié  
des poussées d'acné surviennent en période de stress.  
Il est probable que le stress accentue la sécrétion de  
sébum, lequel s'accumule, favorisant la prolifération  
bactérienne et l'inflammation.

#### La pollution :

La pollution perturbe le  
fonctionnement de  
nombreux systèmes de  
notre organisme, dont celui  
chargé de la régulation

cutanée. La pollution encrasse aussi notre peau depuis  
l'extérieur et favorise les réactions inflammatoires sous  
la peau.

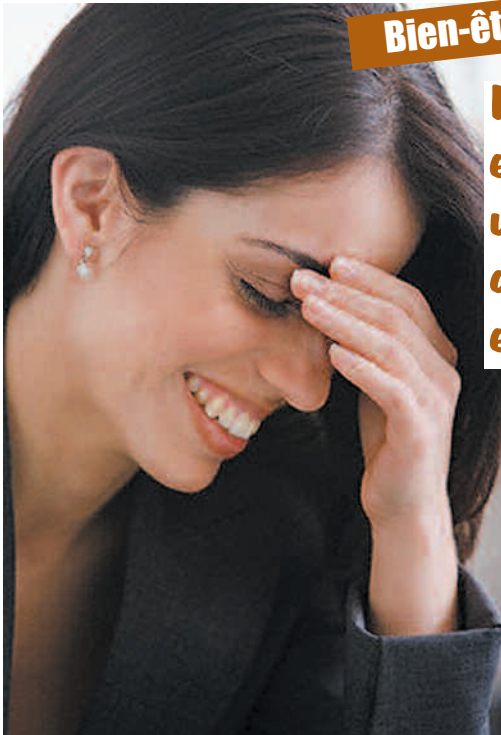
#### L'alimentation :

Il n'existe pas de preuves formelles indiquant que  
certains aliments favorisent l'acné, comme on le pense  
souvent pour le chocolat. En revanche, notre mode  
d'alimentation, riche en «mauvaises» graisses et en  
sucre raffiné, modifie également les sécrétions  
hormonales et augmente l'inflammation.

En plus de modifier son hygiène de vie (arrêter le tabac,  
limiter le stress, les expositions au soleil, se soustraire à  
une partie de la pollution, ne serait-ce qu'en aérant  
régulièrement son logement et son bureau, et adopter  
de bonnes habitudes alimentaires), il est recommandé  
de bien prendre soin de sa peau en la nettoyant  
soigneusement, matin et soir, et après le sport  
notamment, afin de bien maintenir dégagées les pores  
chargées d'évacuer le sébum.

### Bien-être

## La peur de rougir en public, une source de souffrance et de handicap



**La peur de rougir en public fait  
partie des phobies sociales : peur  
intense systématique d'une  
situation sociale par crainte d'être  
jugé négativement.**

Les répercussions peuvent être  
importantes dans la vie de tous les jours,  
allant jusqu'à la mise en place de  
stratégies pour éviter ces situations à  
risque. On parle alors de peur  
pathologique, c'est-à-dire que cette  
anxiété sociale, selon son intensité, peut  
être considérée comme une maladie,  
laquelle peut être prise en charge.  
Des milliers de personnes sont  
concernés par la peur de rougir en  
public. Cette gêne, pouvant être

considérée comme banale par les  
autres, peut devenir une obsession et  
une souffrance. C'est ainsi que cette  
peur de rougir en public peut créer un  
handicap réel chez la personne  
concernée.

Or cette phobie sociale est souvent  
difficile à repérer par l'entourage.  
Malgré tout, des rougissements  
importants et fréquents ont des  
conséquences indirectes importantes  
dans la vie quotidienne : repli sur soi,  
refus scolaire, dépression...

### Existe-t-il des médicaments contre l'anxiété sociale ?

Aucun médicament n'empêche de rougir.  
Toutefois, dans certaines mises en  
situations prévisibles et ponctuelles,  
comme devoir passer un examen oral ou  
prendre la parole en public, l'anxiété peut  
être ponctuellement atténuée à l'aide de  
médicaments de la famille des  
bêtabloquants. Selon la sévérité de  
l'anxiété, on peut aussi donner un coup  
de pouce en prescrivant un traitement  
antidépresseur durant plusieurs mois,  
mais avec un risque de rechute à l'arrêt.  
D'où l'intérêt de toujours mettre en place  
parallèlement une thérapie  
comportementale et cognitive.

## Vol-au-vent au poulet

**8 vols-au-vent, 2 tasses de poulet cuit en  
cubes, 1/4 tasse farine, 1/4 tasse  
beurre, 1 tasse bouillon de poulet,  
1 tasse lait, sel, poivre, persil,  
1 tasse de macédoine de légumes  
cuits à la vapeur égouttés**

Tenir les vols-au-vent au chaud au  
four pendant la préparation de la  
garniture. Dans une casserole,  
laisser fondre le beurre. Ajouter la  
farine et cuire 2 à 3 minutes.  
Retirer du feu, ajouter les liquides  
graduellement en brassant et  
remettre à feu moyen. Remuer  
continuellement jusqu'à  
épaississement de la sauce. Ajouter le  
poulet, la macédoine et les  
assaisonnements et le réchauffer. Verser  
dans les feuilletés et servir.



## Mesures liquides

Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/8 cuillère à thé	1/2 ml	
1/4 cuillère à thé	1 ml	
1/2 cuillère à thé	3 ml	
1 cuillère à thé	5 ml	1 cuillère à café
1/4 cuillère à soupe	4 ml	
1/2 cuillère à soupe	8 ml	
1 cuillère à soupe	15 ml	1 cuillère à table
1/8 tasse	35 ml	1 oz
1/4 tasse	65 ml	2 oz, 1/4 grand verre
1/3 tasse	85 ml	
1/2 tasse	125 ml	4 oz, 1/2 grand verre
5/8 tasse	160 ml	5 oz
2/3 tasse	170 ml	
3/4 tasse	190 ml	6 oz, 3/4 grand verre
7/8 tasse	220 ml	7 oz
1 tasse	250 ml	8 oz, 1 grand verre

Note : certaines mesures ont été arrondies légèrement.