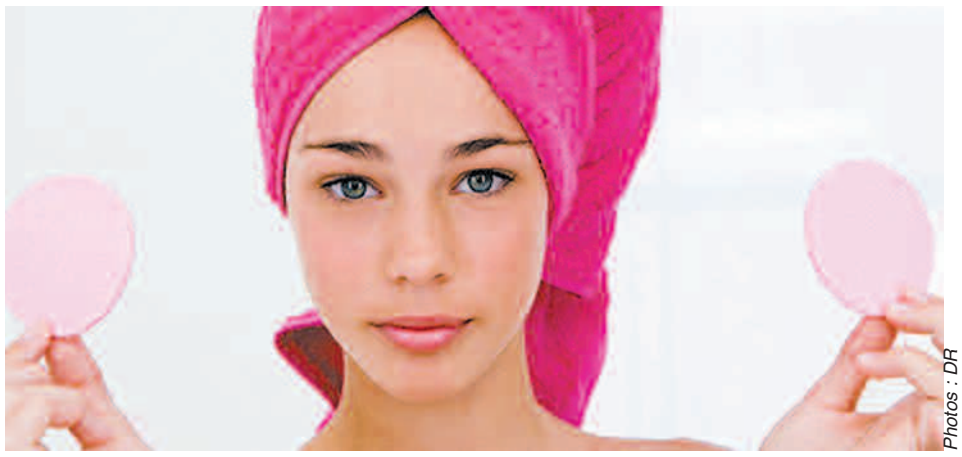
Le fromage, un allié santé au quotidien !

Une portion de 20 à 30 g de fromage suffit pour bénéficier de toutes ses qualités nutritionnelles.
Champion incontesté du calcium, le fromage contient aussi 20 fois plus de vitamine D que le lait entier.
Il représente également une importante source de vitamine A, excellente pour la vision et le renouvellement cellulaire.
Et comme ses protéines sont très bien assimilées, le fromage fournit une énergie essentielle au bon fonctionnement de

l'organisme.
Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, le fromage est donc un acteur incontournable du plaisir de bien manger !

Définir son type de peau



Photos : DR

Les soins à apporter au visage dépendant du type de peau, il convient de déterminer celui-ci.

- Une peau normale est une peau bien hydratée, grasse juste ce qu'il faut. Assez fine, lisse, ses pores sont à peine visibles.
- Une peau sèche est une peau au grain fin, qui «tire», qui a tendance à peler. Elle peut être sèche de nature, ou l'être devenue suite à des soins mal adaptés.
- Une peau grasse est une peau luisante, aux pores dilatés ; la sécrétion de sébum est une question d'hormones.
- Une peau mixte est une peau normale ou sèche, avec la zone médio-faciale (la zone T, le front, le nez, le menton) grasse.
- Une peau sensible est une peau intolérante, qui tire, picotte, rougit facilement.

Nettoyer le visage
Le visage doit être nettoyé matin et soir afin de le débarrasser des impuretés présentes à la surface (sébum, peaux mortes, transpiration, poussières, maquillage…).
Le produit nettoyant sera choisi en fonction du type de peau et de l'âge, mais aussi de la texture et du mode d'utilisation.
- Les peaux normales peuvent utiliser un pain dermatologique, un lait de toilette ou une émulsion nettoyante le soir. Le matin, un tonique sans alcool suffira.
- Les peaux sèches utiliseront un lait de toilette ou une émulsion nettoyante riche en actifs hydratants.
- Les peaux grasses ou mixtes devront utiliser des produits doux qui ôtent l'excès de gras sans assécher la peau, matin et soir.
- Les peaux sensibles utiliseront des produits spécifiques (en pharmacie).
- Après 40 ans, privilégiez les nettoyants hydratants ; après 50 ans, les nettoyants riches.

Tarte aux fraises gourmande

Pour la pâte : 500 g de farine, 250 g de margarine, 130 g de sucre, 2 œufs
Garniture : fraises
Pour la crème : 2 œufs, 100 g de sucre, 100 g de farine, 1 pincée de sel, 2 sachets de sucre vanillé

Pâte :
Mélanger la farine, la margarine, le sucre et les œufs ; laisser ensuite reposer la pâte 30 min au frigo.
Garniture de fraises :
Tapisser un moule à tarte avec la pâte.
Couper les fraises en petits morceaux, et les disposer sur la pâte.
Garniture crème :
Mélanger les œufs, le sucre, la farine, 1 pincée de sel et les sachets de sucre vanillé.
Faire chauffer 50 cl de lait et y ajouter le mélange 2 min sans cesser de remuer.
Recouvrir le dessus de la tarte avec cette délicieuse crème. Mettre au four pendant 40 min, à 160°C-180°C (thermostat 5-6).

Gratin de poivrons aux anchois

2 poivrons, 1 gousse d'ail, 2 filets d'anchois, 100 g de chapelure, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre

Préchauffer le four th 6/7 (200°).
Couper les poivrons en 2 dans le sens de la longueur. Enlever les pédoncules et épépiner les poivrons. Mixer l'ail avec les filets d'anchois. Verser dans un bol la préparation. Ajouter la chapelure et l'huile d'olive. Poivrer. Mélanger et garnir les poivrons. Enfourner 20 minutes.

Symptômes de l'incontinence urinaire

À l'effort : Fuite d'urine au moment d'un effort, le plus souvent faible ou soudain. On n'est pas toujours conscient des pertes.
D'urgence : Pertes conscientes et généralement importantes d'urine, envies soudaines et impérieuses d'uriner qui précèdent toujours la fuite d'urine, mais qui ne donnent pas le temps d'aller aux toilettes. Le besoin urgent d'uriner peut survenir la nuit.
Mixte : Combinaison des symptômes de l'incontinence urinaire à l'effort et de l'incontinence urinaire d'urgence à des degrés divers.
Par regorgement : De faibles quantités d'urine s'échappent à plusieurs reprises tout au long de la journée. La miction (l'action d'uriner) s'amorce difficilement. L'écoulement est faible et laisse souvent l'impression que la vessie n'est pas vide. Le besoin d'uriner se manifeste aussi durant la nuit.
Fonctionnelle : Pertes liées à de la difficulté à se déplacer rapidement.
Totale : Pertes constantes, jour et nuit.
Note. Lorsque les pertes d'urine s'accompagnent de douleurs, que l'urine change de couleur et d'odeur, et que les envies d'uriner sont fréquentes, il est possible qu'une infection urinaire soit en cause.

Stress, penser à soi

Bien manger et bien bouger, d'accord mais pour prendre soin de sa ligne, il faut aussi être bien dans sa tête et dans son corps ! Alors pour vous mettre dans une démarche positive, prenez soin de votre sommeil pour mieux démarrer ensuite la journée, réservez-vous des moments de détente pour vous relaxer, entourez-vous des personnes que vous aimez et qui vous motiveront dans les moments un peu plus difficiles, car à plusieurs, c'est toujours plus facile.