

Nourrir sa peau de l'intérieur



Une belle peau se nourrit aussi de l'intérieur. Quels sont les aliments à privilégier pour avoir une belle peau et la conserver longtemps ? Voici 10 conseils à mettre en pratique à tout âge.

CONSEILS POUR ALIMENTER SA PEAU

- 1-Faites le plein de vitamines et de minéraux : mangez 5 portions de fruits et légumes par jour. Pensez aux salades composées, aux soupes, aux salades de fruits, etc.
- 2-Augmentez la part des fibres : mangez des céréales complètes au moins une fois par jour : pain complet tous les matins par exemple.
- 3-Variez vos apports en nutriments : assaisonnez vos légumes et salades d'oignons frais, d'ail et de persil frais.
- 4-Pour augmenter les acides gras essentiels : arrosez vos salades d'un filet d'huile d'olive.
- 5-Pour le calcium : mangez deux laitages par jour.

- 6-Pour éliminer certaines toxines, boostez les fibres alimentaires de certains légumes et fruits : pois chiches, poireaux, oignons, poires, kiwis, etc.
- 7-Consommez des protéines : mangez de la viande rouge deux ou trois fois par semaine.
- 8-Pour augmenter les minéraux : consommez des coquillages et des crustacés.
- 9-Pour augmenter vos apports en oméga 3 : privilégiez les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, anchois...), frais ou surgelés, 2 ou 3 fois par semaine.
- 10-En complément, pour préserver sa jeunesse, hydratez votre peau à l'aide d'une crème adaptée à votre type de peau, ne fumez pas et évitez les expositions excessives au soleil !

Soupe de légumes

- 4 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 ou 2 navets
- 2 blancs de poireau
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 petit bouquet de thym et laurier
- 2 litres d'eau
- 2 cubes de bouillon de volaille ou de légumes
- curry, sel et poivre et pour ceux qui le souhaitent :
- 2 poignées de vermicelles



Faire revenir oignon et poireaux quelques minutes au fond du faitout avec un peu d'huile d'olive. Ajouter coupés en morceaux, dans l'ordre, les carottes, les pommes de terre, les navets, le céleri, le bouquet de thym et laurier, les cubes de bouillon, puis recouvrir d'eau (petite astuce, vous pouvez aussi couper tous les légumes en morceaux fins, rajouter un peu de chou si vous en avez, dans le but de ne pas mixer mais avoir une soupe avec des morceaux). Quand les légumes sont bien cuits, vous pouvez mixer le tout avec un mixeur, puis rajouter les épices (les vermicelles si vous le souhaitez) et donner une dernière ébullition à la soupe tout en remuant pour qu'elle soit bien homogène.

La fièvre des tout-petits



La fièvre est-elle dangereuse ?

VRAI

La fièvre est une réaction de défense du corps contre une agression externe ou interne. Elle n'est pas nuisible pour l'organisme, et permet, au contraire, de déceler les infections. C'est le premier élément de diagnostic.

L'essentiel est d'y être

attentif afin de prendre les mesures nécessaires pour qu'elle baisse et pour que l'enfant ne se déshydrate pas.

Prendre la température dans la bouche est une méthode plus pratique pour les tout-petits.

FAUX

Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération. Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger. Cette méthode ne convient pas aux bébés.

Gâteau à la patate douce



1,2 kg de patates douces, 10 cl de crème liquide 4 œufs, 150 g de sucre semoule, 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre, 1 cuillerée à café de vanille en poudre, 75 g de fécule de pomme de terre Pour le moule : 1 noix de beurre

Allumez le four à 210° (th. 7). Lavez les patates douces et enveloppez-les de papier d'aluminium. Glissez-les au four et laissez-les cuire 1 h environ, jusqu'à ce que les légumes soient souples sous la pression du doigt. Baissez le thermostat du four à 180° (th. 6). Beurrez un moule à manqué de 24 cm de diamètre. Pelez les patates douces, laissez-les refroidir puis mettez-les dans le bol d'un robot. Ajoutez la crème, les œufs, le sucre, la cannelle et la vanille, et mixez 2 mn. Ajoutez la fécule et mixez encore 1 mn. Versez la préparation dans le moule et glissez au four. Laissez cuire 30 mn, puis baissez à 150° (th. 5) et laissez cuire encore 20 mn. Laissez tiédir 15 mn. Retournez le gâteau sur un plat de service et servez tiède.

Nutriments

Le poivron rouge, quel tonus !

Croquant, le poivron parfume les plats et égaye les salades. En plus, il est peu calorique.

► Vitaminé

Le poivron rouge est riche en vitamine C (160 mg pour 100 g). 50 g de poivron cru couvrent les besoins journaliers de l'adulte (80 mg). Il contient 3 fois plus de vitamine C que l'orange. Autre atout : sa richesse en carotène (3 500 microgrammes / 100 g), qui se transforme en vitamine A.

► Peu calorique

Le poivron est aussi l'allié

de celles qui veulent rester minces. Constitué à 90% d'eau, il n'apporte que 21 kcal pour 100 g. Dépourvu de lipides (0,2 g/100g), il est riche en glucides (6,4 g/100 g). Ses fibres (2 g/100 g) facilitent le transit intestinal.

► Parfois difficile à digérer

Sa texture et ses fibres peuvent le rendre difficile à digérer. Mieux vaut alors le cuire ou le peler. Pour l'éplucher plus facilement, déposez-le sous le gril du four : il se boursoufle et noircit. Laissez-le reposer quelques



instants dans un torchon humide ou un sac plastique et vous retirerez facilement sa peau.

