



Photos : DR

Masque à la carotte, œuf et huile d'olive pour peaux sèches

Pour réhydrater une peau sèche, voici une solution simple, naturelle et efficace. Préparez un masque à base de jaune d'œuf, de carotte et d'huile d'olive. Pour ce faire, mélangez un jaune d'œuf avec une demi-cuillère à café d'huile d'olive et la moitié d'une petite tasse de jus de carotte.

Appliquez cette préparation sur votre visage et laissez agir pendant une vingtaine de minutes. Rincez et séchez soigneusement. A renouveler chaque semaine pour une action durable.

Coings pochés à la vanille



2 coings, 2 litres d'eau, 250 g de beurre, extrait de vanille, 1 jus de citron
Décor : 2 tranches de pain d'épice

Mettre dans une casserole l'eau le sucre, la vanille et le jus de citron. Eplucher les coings à l'aide d'un petit couteau de cuisine. Les couper en quatre. Les mettre dans la casserole et faire cuire avec le sirop de pochage à feu doux pendant environ une heure. Puis laisser refroidir. Pour préparer les gaufrettes, couper finement les tranches de pain d'épice. Les rendre croustillantes en les mettant au four quelques minutes étalées sur une plaque. Pour le dressage, reprendre les quartiers de coings afin de retirer les pépins (c'est plus facile après cuisson). Toujours à l'aide d'un couteau, couper les coings en morceaux et disposer dans des ramequins avec du jus de pochage tiède. Décorez avec une ou deux gaufrettes.

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...



Forme

Bougez, vous mangerez moins !

Pour garder la ligne, il est indispensable de dépenser son énergie dans le cadre d'une activité physique quotidienne : marcher, courir, monter les escaliers, tout est bon, du moment que vous bougez ! Un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée, chaque jour, est préconisé. Pratiqué régulièrement, le sport vous aide à « sculpter » votre corps et s'avère bénéfique sur le plan psychologique : il favorise la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes qui procurent une sensation de bien-être. Mieux dans votre tête, moins nerveuse, cela vous aidera à éviter les grignotages dus au stress.



Cannellonis au fromage



Pour 6 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 30 min

Cannellonis : 12, fromage fondu : 350 g, fromage râpé : 200 g, coulis de tomate : 50 cl, crème fraîche liquide : 20 cl, persil plat : 1 bouquet, basilic : 1 bouquet, gousses d'ail : 2, huile d'olive : 2 c. à soupe, sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C). Lavez et ciselez le persil et le basilic. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Mettez le fromage fondu et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les herbes, l'ail, le sel, le poivre et mélangez le tout avec une fourchette. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez les cannellonis avec cette farce. Huilez un plat à four et rangez-y les cannellonis. Couvrez avec la sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé. Enfouez pour 30 min. Servez chaud.

Question



Des aliments comme la friture ou le chocolat sont-ils responsables de l'acné ?

■ Bien que la cause de l'acné soit hormonale et non alimentaire, il est très important, notamment pour la santé de la peau, de veiller à avoir une alimentation équilibrée. Des frites de temps en temps et du chocolat modérément ne peuvent pas être à l'origine d'une acné. Mais ces aliments tout comme les plats très épicés, l'excès de sucre et de graisses peuvent avoir un effet aggravant sur l'acné.