

### Sabayon aux agrumes



**2 kiwis, 2 oranges, 2 pamplemousses, 1 pomme verte, 1/2 citron, 2 jaunes d'œufs, 50 g de semoule, quelques feuilles de menthe**

Epluchez les kiwis et les oranges, coupez-les en rondelles et ajoutez un jus de citron. Découpez la pomme en lamelles, et les pamplemousses en quartiers. Récupérez le jus des oranges et des pamplemousses. Déposez les jaunes d'œufs, la semoule, le sucre et les jus des fruits dans une casserole sur feu doux. A l'aide d'un fouet montez cette préparation en mousse légère. Dressez les fruits sur un plat allant au four, nappez-les de la mousse et passez-les 2 minutes sous le gril pour obtenir un glaçage.

### Info Manque de fer, gare à l'anémie !

Pour prévenir l'anémie, il faut équilibrer ses apports et ses besoins. Il faut donc manger des aliments riches en fer, surtout si l'on a des besoins plus importants que le reste de la population. C'est ainsi particulièrement vrai pour les enfants et les adolescents, les femmes en âge de procréer et celles qui sont enceintes. Mais certaines personnes sont également à risque sans le savoir : les femmes qui ont des règles abondantes, celles qui ont un stérilet, les sportifs, les donneurs de sang et tous ceux qui souffrent de maladies s'accompagnant de saignements répétés (hémorroïdes, saignements des gencives, digestifs..).



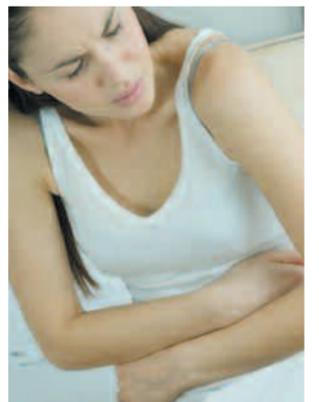
### Vrai/Faux

**Vrai.** Pour les médecins, la crise de foie n'existe pas. Pourtant, qui n'a jamais

### La crise de foie, ça n'existe pas !

souffert d'une «crise de foie» ? Beaucoup d'entre vous emploient ces trois mots magiques pour désigner leur état, en croyant que ces trois mots sont la cause certaine de leur ennui.

Vous ne savez pas que c'était le foie, le voisin aussi. Alors, si votre médecin vous dit que la crise de foie n'existe pas, vous aurez envie de changer de médecin. Pourtant, il a raison. Désolé de vous décevoir, mais votre foie n'y est pour rien.



### Pour maigrir, mangez assise



**A table, il y a quelques habitudes à prendre pour éviter de se goinfrer. Il n'est pas toujours conseillé de s'isoler pour manger. Mangez à table avec les membres de votre famille. Ceux qui sont autour de la table peuvent, s'ils n'ont pas de restriction à adopter, ajouter du gras (de l'huile, par exemple) à leur plat, manger plus de pain ou plus de fromage.**

Il faut ensuite apprendre à manger assise et calmement. Ne faites rien en même temps que manger. Si vous regardez la télé ou lisez, vous ne pourrez pas vous apercevoir de la quantité que vous prenez et mangerez souvent plus qu'il n'en faut. Eloignez le panier à pain et la bouteille

d'eau. Même si vous pouvez prendre du pain, en abuser est toujours mauvais. De même est-il déconseillé de boire à table. Ce n'est qu'au bout d'un quart d'heure qu'on commence à ressentir la satiété (la sensation de ne plus avoir faim), alors mangez doucement, et même traînez en mangeant. Faites une pause après chaque bouchée. Si vous craignez de grignoter après le repas, préparez quelques en-cas que vous consommerez lorsque l'envie vous prend : un artichaut cru, des rondelles de carotte tendre, des radis... Dès que vous êtes rassasiée, quittez la table et sachez que vous n'êtes pas obligée de terminer votre assiette si vous éprouvez une sensation de satiété avant.

### Beauté

## Profitez de vos produits de soins au maximum

Les produits sont tous efficaces, mais ils peuvent l'être encore davantage si nous révisons nos gestes, nos habitudes, et en suivant les conseils des spécialistes.

#### Conserver ses produits

- Lavez-vous les mains avant d'utiliser vos crèmes.
- Rebouchez soigneusement vos produits et conservez-les dans leur étui d'origine à l'abri de la lumière.
- Évitez la salle de bains, stockez-les dans une pièce à 20°C.
- N'achetez pas les formats géants, les produits s'altèrent à force d'être ouverts. Ou transvasez-les dans des petits flacons que vous garderez au

#### réfrigérateur.

- Privilégiez les flacons-pompe ou les tubes, à condition de bien essuyer le pas de vis et de les refermer soigneusement.

#### Quand faut-il s'en séparer ?

- Si l'huile s'échappe en premier lorsque vous pressez le tube, cela signifie que l'eau et l'huile de l'émulsion se dissocient, le produit se «déphase».
- Dès qu'ils sentent le rance.
- Lorsque leur couleur d'origine se dégrade.



Photos : DR

### Gratin de courgettes aux tomates



Lavez les courgettes et les tomates, coupez-les en tranches.

Pelez et hâchez les gousses d'ail.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez la farine et mélangez pour faire un roux blanc. Ajoutez le lait et fouettez jusqu'à ce que la béchamel soit épaisse. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade râpée.

Faites chauffer le four th. 6.

Beurrez légèrement un moule à gratin. Déposez toutes les tranches de tomates, saupoudrez d'un peu d'ail hâché, nappez avec un peu de sauce béchamel, une couche de courgettes, un peu d'ail hâché, un peu de béchamel. Continuez de la même façon en finissant par la béchamel. Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 1 h.