

LE SOIN DU CORPS

Les bienfaits de l'exfoliation



exfoliation, veillez à bien hydrater la peau

Une hydratation indispensable

Eau calcaire, épilation, frottement des vêtements, fluctuations hormonales... Le film hydro-lipidique, chargé de protéger la peau, est continuellement agressé. Une hydratation quotidienne est donc indispensable, quel que soit l'âge, à titre préventif ou réparateur. Laits, huiles, crèmes : le choix est vaste, mais optez de préférence pour des soins enrichis en anti-oxydants (vitamine B5 par exemple) et en actifs nutritifs (vitamine B5, karité).

L'hiver, le froid bloque le processus d'oxygénation cellulaire. Résultat : le film hydro-lipidique se fragilise. Afin de le renforcer, il est plus que jamais nécessaire d'hydrater quotidiennement la peau. Choisissez des crèmes épaisses à base d'actifs nourrissants (beurre de karité, cire d'abeille, glycérine), à faire pénétrer par des massages énergiques.

Grâce à l'action de microbilles, le gommage élimine les cellules mortes et permet une meilleure oxygénation de la peau. Gommée, la peau absorbe mieux les actifs hydratants et nourrissants, bronze plus uniformément. Le gommage facilite également l'épilation, en libérant les poils incarnés.

suffisant. Choisissez des produits spécifiques pour le corps (ceux pour le visage sont trop doux), et procédez par massages circulaires, de bas en haut ; insister sur les zones rugueuses (coudes, genoux, talons...), soyez doux sur les zones sensibles (seins, cou...).

Un gommage hebdomadaire est

Après une

On ne guérit pas de l'herpès

Une fois logé dans les tissus nerveux, le virus ne quitte plus son hôte. Il peut se réveiller en cas de fatigue, de stress ou d'infection, un rhume par exemple. Même le soleil l'active, raison pour laquelle de nombreux boutons de fièvre fleurissent sur les lèvres des vacanciers.

**Rillettes de poulet aux fines herbes**

Reste de poulet rôti, 250 g de fromage à l'ail et aux fines herbes, 3 cuillères à soupe de jus de cuisson du poulet, 3 cuillères à soupe de persil ciselé, sel, poivre du moulin, 4 belles tranches de pain de campagne ou 8 petites, salade verte

1 - Émiettez le poulet cuit avec les doigts ou entre deux fourchettes pour défaire les chairs. Ajoutez le fromage frais et le jus de cuisson du poulet ainsi que le persil ciselé. Salez si nécessaire et poivrez bien. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Réservez au frais.

2 - Au moment de servir, toastiez légèrement les tranches de pain, tartinez-les de rillettes et accompagnez-les d'une salade bien assaisonnée.

Fondant coco-banane

4 œufs, 150 g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger, 100 g de crème entière fluide, 125 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 3 bananes, 75 g de beurre, 75 g de poudre de noix de coco

1 - Fouettez 2 œufs avec 100 g de sucre. Ajoutez le sucre vanillé, l'eau de fleur d'oranger, la crème fluide, la farine et la levure. Versez la pâte dans un moule.
2 - Faites préchauffer le four à 150°C.
Posez sur la pâte les bananes coupées en rondelles.
3 - Fouettez 2 œufs avec 50 g de sucre, le beurre fondu et la poudre de noix de coco. Couvrez les bananes de ce mélange.
4 - Faites cuire au four environ 35 minutes (le fondant doit être doré sur le dessus).

L'alimentation peut doper l'intelligence

Vrai. Le cerveau a besoin de protéines pour prolonger les cellules nerveuses et établir des connexions entre elles, de lipides pour fabriquer la gaine qui entoure ces cellules et les isole électriquement, de sucres lents et rapides pour «carburer». Et aussi de vitamines et d'oligo-éléments afin de faciliter les réactions métaboliques. Bref, en période d'examens, il faut prendre des compléments alimentaires au moins trois mois à l'avance... ou manger varié et équilibré !

Trucs et astuces**► Pâte à tarte moins collante et croustillante**

Pour que votre pâte à tarte soit moins collante, utilisez de l'eau glacée lors de sa confection. Pour qu'elle soit bien croustillante, à l'aide d'un pinceau, enduisez votre pâte d'une couche de blanc d'œuf puis recouvrez-la de papier aluminium que vous maintiendrez en versant dessus des grains de café ou des haricots secs. Enfouez votre plat 10 minutes (thermostat à 180°) avant d'y mettre la garniture.

**► Attendrir une viande**

Votre boucher vous a vendu un steak trop dur ! Tout n'est pas perdu, cette astuce va vous permettre d'attendrir la viande. Enduisez votre steak d'huile sur chaque face et laissez-le reposer ainsi à température ambiante pendant une heure. Il devrait être un peu plus moelleux !

**Poisson surgelé et poisson frais ont les mêmes qualités nutritionnelles**

La surgélation ne modifie pas la teneur en protéines du poisson. L'ensemble des vitamines et des minéraux sont également bien conservés. En revanche, les acides gras oméga 3 pourraient s'altérer avec le temps, mais la perte reste faible si le délai de

conservation est inférieur à 6 mois. En conclusion, le poisson surgelé conserve bien toutes les qualités nutritionnelles du poisson frais si les conditions de surgélation sont optimales et si la durée de stockage ne dépasse pas 3 à 6 mois.

