

J'ai testé pour vous Le tanning

Qui ne rêve pas de passer d'un teint palot et grise mine cet hiver à un hâlé doré qui nous fait tout de suite nous sentir mieux... Suivez-moi à l'institut Ô paradis des soins pour une séance bonne humeur.

Le tanning est un système de bronzage sans intervention solaire. Il s'agit d'une douche autobronzante qui procure un hâle uniforme et homogène sans risque de brûlures cutanées. Dans notre cas, j'ai testé non pas la douche autobronzante (pas encore disponible chez nous), mais un a é r o g r a p h e . L'esthéticienne manipule la machine et effectue des pulvérisations à l'endroit du corps où l'on souhaite bronzer.

Le tanning peut se faire de manière partielle ou sur tout le corps. Le produit employé lors du tanning est conçu à base de dihydroxyacétone ou de DHA. Ces derniers sont des agents actifs qui favorisent la coloration de la kératine.

Ce qu'il faut savoir avant de vous lancer dans une séance de tanning, c'est qu'il y a une préparation avant et après.

Commençons par le commencement.

Le jour de la prise du rendez-vous, l'esthéticienne



PHOTOS : DR

m'a demandé d'effectuer un gommage de 24 heures sur toutes les parties du corps que je voulais exposer au tanning.

Sans ce passage, le résultat peut très vite tourner au cauchemar. Autre chose, une épilation est également indispensable au risque de voir les poils se colorer. Je devais éviter ce jour-là également parfum, déodorant, maquillage et de préférence mettre des vêtements amples et de couleur foncée. Toutes ces précautions prises, je me rends à l'institut.

L'esthéticienne enduit la plante de mes pieds et mes paumes d'une crème pour éviter leur coloration.

Elle me fait une simulation de rotation afin que le produit m'imprègne de la même quantité sur tout le corps. Si tout cela vous semble compliqué, pas de panique, il faut juste se laisser guider par l'esthéticienne.

C'est parti ! Le premier jet d'autobronzant avec une rotation complète fini, une petite pause afin de laisser le produit sécher puis, on y retourne. La séance peut durer de 20 à 40 mn, tout dépend si on se fait tout le corps ou seulement une partie. Hormis le fait de retenir sa respiration au moment du jet sur le visage, la séance est très agréable.

Lorsque vous passerez à l'étape de séchage, pensez à bien sécher dans les plis des coudes et des genoux et sur le cou. N'hésitez pas à prendre votre temps pour sécher pour n'avoir aucune trace. A nouveau l'esthéticienne m'expliquera ce qu'il faut savoir : le séchage intégral se peaufine en huit heures,

c'est-à-dire pas de douche, pas de maquillage et pas de sport.

Petits conseils perso : Evitez aussi de frotter ou de gratter votre peau au maximum pendant les 8 h pour éviter les traces douteuses.

Aussi, la pose de vernis à ongles sur les mains et les pieds avant la séance me semble judicieux, cela évitera la coloration des ongles. Prévoir des sous-vêtements et des vêtements sombres auxquels vous ne tenez pas particulièrement à cause de la teinture. Mais il est évident que votre patience sera récompensée par un teint d'été !

Hayet Ben

Prix :

*Tanning buste 2 500 DA

*Tanning corps complet 5 000 DA

Cité Saïd Hamdine,

résidence Darine, bt n°1.

Bir Mourad Raïs

Tél : 05 59 14 64 68

Tarte fondante au chocolat

300 g de pâte sablée, 100 ml de lait, 250 ml de crème, 200 g de chocolat, 10 g de sucre vanillé, 2 œufs

Faites cuire 300 g de pâte sablée «à blanc» pour obtenir un fond de tarte cuit, et laissez refroidir. Préchauffez le four à 150°.



Dans une casserole,

mettez le lait et la crème, portez à ébullition.

Dès que ça bout, retirez du feu et ajoutez le chocolat coupé en petits morceaux. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Cassez les œufs dans un saladier et ajoutez le sucre vanillé.

Fouettez pour bien mélanger. Puis ajoutez les œufs battus au mélange chocolat et mélangez bien.

Versez le mélange dans le fond de tarte. Faites cuire 15 minutes environ en surveillant bien, la tarte doit avoir le centre encore un peu tremblotant pour être parfaite. Sortez du four et laissez refroidir sur une grille (attention, très très fragile). Dégustez tiède ou froid, impérativement le jour même quand la pâte est bien croustillante

Remarques : Pour décorer, on peut la saupoudrer, une fois froide, avec un peu de cacao en poudre, de sucre glace et/ou des copeaux de chocolat.

Vous pouvez aussi ajouter au chocolat un délicieux petit goût d'agrumes, en posant dans la tarte, avant de verser le chocolat, une petite couche d'écorces confites et coupées en petits dés.

Trucs et astuces

Raviver des biscuits devenus mous



Placez vos biscuits «ramollis» au micro-ondes pendant quelques secondes. Ils retrouveront tout leur croustillant.

Cuire une volaille au four

Pour que votre volaille cuite au four soit tendre et fondante, il suffit de placer 2 petits suisses à

l'intérieur de votre poulet, et de cuire à température et temps habituels.

Réussir une grillade de bœuf

Sortez de votre réfrigérateur votre pièce de bœuf quelques heures avant de la faire griller. Laissez-la patienter sur plusieurs couches de papier absorbant.



Ainsi préparée, votre grillade sera réussie, succulente et légère !

Empêcher le riz cuit de sécher

Si vous ne servez pas votre riz aussitôt cuit, et pour éviter qu'il ne sèche en refroidissant, couvrez votre récipient et placez-le au four, thermostat 3, en remuant de temps en temps.

Le riz patientera le temps d'être servi, chaud et tendre à souhait !

Lapin grillé au four



1 lapin de 2 kg, 6 cuillères à soupe d'huile, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, sel, poivre, safran, gingembre

Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir l'oignon haché et l'ail haché, ajouter le gingembre, le safran, le sel et le poivre, mouiller avec l'eau et laisser cuire 10 minutes. Verser le mélange sur le lapin et laisser mariner pendant 4 heures, égouttez-le. Faire griller dans le four position gril jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, badigeonnez-le avec la marinade de temps en temps. Servir chaud.

Un souffle neuf

Lorsqu'on fait du sport, la respiration s'accélère ; raison pour laquelle on est rapidement essoufflé, si on reprend l'exercice après une longue période d'abstinence sportive. Mais peu à peu, la capacité respiratoire s'adapte, augmente et l'essoufflement disparaît. Les cellules en

profitent pour recevoir davantage d'oxygène, ce qui améliore leur fonctionnement. Tout l'organisme en profite. Cela se manifeste par un meilleur tonus global, moins de fatigue, une meilleure résistance au stress... Tous les sports provoquent cet effet à plus ou moins long terme : les sports intenses



(jogging, vélo, tennis) comme les activités plus

calmes (gymnastique, marche à pied...).