

## On est au top entre 14 et 15h

**Ben non !** Juste après le déjeuner, la concentration et la disponibilité intellectuelle ne sont pas vraiment au top. A 15h, c'est reparti ! Avec une remontée de la glycémie, des hormones de la vigilance et de la température, nous connaissons une nouvelle phase d'efficacité optimale.



Le moment idéal pour abattre une tonne de travail... sans oublier de faire une pause toutes les 90 minutes.

## Gratin de potiron aux blettes et au poulet



**500 g de potiron, 200 g de blettes, 1 oignon, 250 g de blanc de poulet, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de farine, 20 cl de lait, sel, poivre, 30 g de fromage rapé**

Pelez le potiron et coupez-le en tranches de 5 mm d'épaisseur. Faites-le étuver 15 min avec 10 cl d'eau à feu doux. Ôtez ensuite l'excédent d'eau si besoin. Lavez les blettes soigneusement et émincez-les en fines lanières. Hachez l'oignon. Faites-les revenir dans une sauteuse. Ajoutez les blettes émincées et 5 cl d'eau. Laissez étuver 10 minutes à couvert, puis 5 minutes à feu très vif pour faire sécher la préparation. Dans une casserole, faites chauffer l'huile, ajoutez la farine. Délayez avec le lait progressivement en fouettant, jusqu'à ébullition de la sauce béchamel. Assaisonnez. Déposez le potiron en tranches au fond d'un plat à gratin, couvrez le de blanc de poulet coupé en lanières. Mélangez les blettes et la sauce béchamel, versez-les dans le plat à gratin. Saupoudrez de fromage rapé. Enfouez 20 min dans le four préchauffé à 200°C.

## Une femme qui allaite n'a pas besoin de contraception



**FAUX !** Contrairement aux idées reçues, l'allaitement n'est pas un moyen de contraception absolu. La femme n'est, en théorie, fécondable qu'après le retour de couche (retour des règles) qui survient, en cas d'allaitement, à la fin de la lactation. Mais ce n'est pas une règle absolue.

il arrive que l'ovulation se produise avant. Mieux vaut donc ne pas se fier au hasard, et d'aller demander conseil à son gynécologue et de choisir une contraception adaptée à l'allaitement.

## Manquer de sommeil augmente l'appétit

Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours voire plusieurs mois a de multiples incidences. C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (ce en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée la ghréline). La «privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit»



## LE SOIN DU CORPS Les bienfaits de l'exfoliation

Grâce à l'action de microbilles, le gommage élimine les cellules mortes et permet une meilleur 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. Un gommage hebdomadaire est 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...). Après une exfoliation, veillez à bien hydrater la peau.



PHOTOS : DR

### 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. Lait, huile, crème : 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.

### Beauté

- Quand vos lèvres sont «recouvertes» de peaux mortes, vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.



- Si vous sentez pointer un bouton, appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous coucher. Le dentifrice drainera les toxines en séchant.

- Contre les poches sous les yeux, badigeonnez la peau de blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage ce qui resserre la



peau.

- Quand on manque de crème, passez tout simplement un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !

## Gâteau de semoule aux agrumes

**120 g de semoule fine, 50 cl de lait, 4 œufs, 120 g de sucre, 1 orange (ou un citron), 1 pincée de sel, miel**



Prélever le zeste de l'orange et la presser. Porter le lait à ébullition. Retirer du feu et verser la semoule tout en remuant. Replacer la casserole sur feu doux et mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu, ajouter le sucre, le jus et le zeste de l'orange et mélanger pour bien tout intégrer.

Incorporer ensuite les œufs un à un. Tapisser le fond d'un moule (environ 20 cm de diamètre) de papier sulfurisé, huiler les bords et verser la préparation à la semoule. Enfourner à 180°C pendant 35 minutes. Laisser tiédir avant de démouler. Conserver au réfrigérateur pendant au moins 3 heures avant de le déguster. Servir avec du miel ou du caramel.