

# Jeune et belle : cessez d'enfumer votre peau

Peu importe le nombre de crèmes antirides, de masques gommants ou de soins hydratants que vous utilisez, la cigarette anéantit tous vos efforts ! Le tabac oxyde les cellules de la peau et accélère son vieillissement. Si vous êtes une fumeuse invétérée, pas la peine de paniquer, ce n'est pas encore trop tard. La peau a la capacité de produire de nouvelles cellules, mais cette production est de plus en plus faible au fil des années, d'où l'apparition des rides. Plus vous arrêtez la cigarette tôt et plus vous aurez de chance de retrouver une peau lumineuse.



Photos : DR

## Moussaka légère

300 g de bœuf haché, 3 aubergines de taille moyenne, 4 tomate épépinées, 1 cuillère à soupe de concentré de tomates, 1 gros oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, le jus d'un citron jaune, 2 œufs, gruyère râpé, 1 botte de persil haché, 1 petite cuillère à café rase de cumin, huile d'olive, sel et poivre



Lavez les aubergines, enlevez leur pédoncule et coupez-les en tranches dans le sens de la longueur (1 cm d'épaisseur). Placez-les sur une plaque de four, avec un papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive au pinceau, salez et poivrez. Enfouissez sous le grill pendant 5 à 10 minutes. Surveillez afin que les tranches d'aubergines ne brûlent pas, et retournez-les lorsqu'elles sont dorées. Renouvelez l'opération avec le reste des légumes, car 3 aubergines représentent environ 2 fournées. Dans une grande cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites revenir 3 minutes l'oignon et l'ail hachés à feu moyen. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez la pulpe de tomate, le concentré, le persil haché et le cumin. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez mijoter pendant 20 minutes à couvert, puis 5 minutes à découvert. Vous pouvez continuer vos fournées d'aubergines pendant que la sauce mijote. Ajoutez le bœuf haché dans la sauce, remuez et laissez cuire encore 5 minutes. Dans un grand plat à gratin, mettez une couche d'aubergines grillées sur le fond, de la viande en sauce par-dessus, une deuxième couche d'aubergines, puis une deuxième couche de viande. Terminez par une couche d'aubergines. Versez sur l'ensemble les œufs battus en omelette préalablement mélangés au jus de citron, et parsemez d'un peu de gruyère râpé. Enfouissez à 210°C (thermostat 7) pendant 10 minutes, le temps aux œufs de cuire, et au gruyère de fondre et de gratiner légèrement. Pour finir... A déguster bien chaud accompagné d'une salade verte.

## Astuces

Comment conserver une haleine fraîche



La mauvaise haleine n'est pas nécessairement due à un manque d'hygiène. Sa cause n'est pas toujours retrouvée, mais il est souvent possible d'atténuer ce désagrément, source de gêne importante.

- Si vous avez la bouche "chargée" le matin, buvez un grand verre d'eau ou sucez une pastille mentholée.

- Lavez-vous les dents après chaque repas et changez de brosse tous les deux à trois mois. Utilisez éventuellement un fil dentaire pour déloger les débris alimentaires, source de mauvaises odeurs.

- Après un repas épicé (ail, oignons, etc), croquez un grain de café, ou mâchez un brin de persil ou de menthe.

- Consultez votre dentiste au moins une fois par an : un détartrage annuel est indispensable, surtout chez les fumeurs. Faites vérifier l'état de vos dents : une couronne abîmée ou un bridge descellé favorisent l'accumulation de déchets alimentaires.

- S'il ne s'agit pas d'un problème dentaire, consultez votre généraliste. Une rhinite ou une sinusite chronique, des amygdales cryptiques infectées (c'est-à-dire "trouées" par des germes) ou une infection pulmonaire peuvent expliquer une mauvaise haleine. Votre médecin recherchera aussi une cause digestive.

## Info

### Dormir comme un loir

Moins on dort, plus on a faim, plus on fabrique de cellules adipeuses et moins on brûle. La raison ? Une carence en sommeil élève les concentrations sanguines de la ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, tout en réduisant la leptine, l'hormone qui régule à la fois la satiété et une partie du processus stockage-déstockage adipeux. Les petits dormeurs (5 heures) sont 73% plus enrobés.



## Mœlleux chauds aux fruits secs



120 g de chocolat noir, 60 g de beurre ou margarine, 50 g de sucre, 2 œufs, 20 g de farine, 50 g de raisins secs, 2 bananes

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre dans une petite casserole sur feu doux dans le beurre ou la margarine. Hors du feu, mélanger le sucre dans le chocolat chaud. Remuer bien et ajouter les

jaunes d'œufs. Incorporer la farine et les blancs d'œufs montés en neige. Huiler le fond de quatre plats à four individuels ou de verrines allant au four. Tapisser le fond de fines rondelles de banane et parsemer de raisins secs. Recouvrir avec la pâte au chocolat. Mettre au four et compter environ 15 min de cuisson. Ce gâteau se déguste chaud.

## Question

Je n'ai pas encore de rides, mais je souhaite retarder leur apparition. Que faire ?

Si l'apparition des rides naturelles est inéluctable, il est possible de se protéger des rides dues au vieillissement prématuré.

Les causes de ce vieillissement sont diverses : agressions extérieures telles que les rayons UV qui abîment la peau, pollution, mais aussi régime pauvre en vitamines, absorption de nicotine...

Résultat : des radicaux libres se forment, cause principale du vieillissement prématuré de la peau. Pour bien la protéger, utilisez des produits de soins du visage contenant des filtres UV et des «pièges» à radicaux libres. Non seulement votre peau sera hydratée, mais elle gardera aussi sa jeunesse plus longtemps.

