

**Vrai
ou faux ?**

On peut boire glacé sans
problème

**Faux**

Il est préférable d'éviter les boissons glacées, parce qu'elles désaltèrent moins bien mais aussi parce qu'elles peuvent entraîner des troubles digestifs comme les diarrhées. Préférez boire frais ou à température normale. En cas de fortes chaleurs, ajoutez quelques glaçons dans votre verre pour avoir une sensation de fraîcheur sans subir les désagréments des boissons glacées.

Le calvaire des points noirs sur le visage !

**À quoi sont-ils dus ?**

Contrairement aux boutons d'acné, les points noirs (ou comédons) sont le résultat d'une réaction interne de la peau. Ils sont le panache des peaux à tendance grasse et brillante. Ils se forment lorsque les pores de la peau se dilatent et que le sébum (plus présent chez les hommes), sécrété par les peaux grasses, vient les boucher. Puis, au contact de l'air, se crée une oxydation qui fait prendre une couleur noire au bouton.

Précautions à prendre :

Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et saine, riche en fruits et légumes. Par conséquent, les aliments riches en graisse et en sucre sont à réduire si vous voulez éliminer vos points noirs de façon durable.

Pour la toilette, évitez un maximum les lotions qui contiennent du savon qui ne feraient qu'aggraver la situation. Un gel nettoyant adapté à votre peau fera l'affaire ! Surtout, pas de trifouillage, préférez avoir recours à une esthéticienne si il y a urgence ! Si vous tenez absolument à percer vos points noirs vous-même, veillez à avoir les ongles et les mains propres pour ne pas causer de surinfection. Faites un bain de vapeur sur votre visage au préalable... (10-15 minutes).

Pour économiser votre temps et votre agent, voici quelques astuces naturelles à faire chez soi :

- La pâte dentifrice peut être appliquée sur les comédons avant de se coucher. Cela réduira les points noirs et stoppera leur glonflement.
- Les feuilles de fenugrec sont à appliquer sous forme de pâte. Après 15 minutes d'imprégnation, rincez à l'eau tiède. Cela agit

également sur les rides.

- Prenez un citron et extrayez le jus afin de le mélanger à une quantité égale d'eau de rose.
- Appliquez le tout sur la zone à traiter et gardez-le durant 1 demi-heure avant de rincer à l'eau froide.
- Répétez l'opération tous les 15 jours.
- Mélangez du flocon de maïs avec du vinaigre et gardez appliquer ce mélange quelques minutes; puis rincez en massant doucement avec de l'eau chaude. Utilisez des flocons d'avoine ou de la poudre d'amande avec de l'eau de rose et appliquez la mixture sur votre visage. Après avoir laissé reposer 15 min, massez et rincer à l'eau froide.

Côtes de veau aux oignons



**Côtes de veau : 4, oignons : 4,
beurre : 80 g, huile : 2 c. à soupe,
jus de citron : 1/2, sel, poivre**

Émincez les oignons. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle et faites-y dorer les oignons à feu doux. Par ailleurs, faites chauffer 20 g de beurre dans une sauteuse. Mettez-y les côtes de veau et faites cuire 6 min de chaque côté, en augmentant la chaleur à mi-cuisson. Réservez les côtes recouvertes d'oignons au four pendant 5 min. Égouttez le gras de cuisson, déglacez avec 5 cl d'eau froide. Faites réduire les sucs de moitié. Enlevez du feu et fouettez le jus de cuisson chaud avec le reste de beurre froid. Ajoutez quelques gouttes de citron. Sortez les côtes de veau aux oignons et nappez de cette sauce au beurre.

Garder la forme

Des petits rappels qui sont toujours utiles !

- Privilégiez une alimentation variée, équilibrée et légère et éviter les graisses cuites et les graisses animales. Préférez toujours les matières grasses végétales.
- Faites trois repas par jour. C'est une idée reçue de croire que sauter un repas fait maigrir.
- Évitez les grignotages intempestifs (même si c'est difficile).
- Ayez une bonne hygiène de vie en pratiquant une activité physique régulière.



Comment perdre sa culotte de cheval

Les sports et gestes efficaces

Comme d'habitude, on ne peut pas faire de miracles ! La culotte de cheval s'atténue à force de pratiquer un sport efficace, des exercices ciblés et une alimentation saine.

Côté sport, on opte absolument pour la natation ! Il n'y a pas mieux que la piscine pour gommer la culotte de cheval.

En pratiquant le crawl (avec des palmes c'est encore mieux !), vous ferez travailler l'ensemble du corps, vous drainerez et puiserez dans vos réserves de graisses.

A la clé : une silhouette harmonieuse, des cuisses tonifiées et affinées, un fessier en béton, une taille et des hanches redessinées et des abducteurs tonifiés ! N'essayez pas d'aller trop vite, optez plutôt pour l'endurance : 40



minutes sans s'arrêter au moins une fois par semaine, et les résultats seront visibles plus rapidement ! A noter également, rien de tel qu'un footing pour travailler son endurance et le bas du corps. Même chose, on opte pour 30-40 minutes de jogging au moins une fois à deux fois par semaine. Travailler son endurance permettra de raffermir le bas du corps mais surtout diminuer son volume.

Côté alimentation, on supprime/évite :

- Les produits préparés contenant trop de sel et de graisses cachées
- Les sucreries

On opte plutôt pour :

- De l'eau, deux litres par jour c'est l'idéal !
- Des recettes de viandes maigres, de viandes et des légumes à volonté

En complément, on peut opter pour les crèmes anti-cellulite qui lisseront la peau d'orange et lui donneront un meilleur aspect. Le palper-rouler est encore et toujours recommandé pour effacer de manière efficace la cellulite bien installée. On n'oublie pas, au quotidien, de serrer les fesses : au travail, dans le métro, en faisant la vaisselle,..... Cela permettra de les tonifier sans faire d'efforts !

Abandonner un produit pour un autre trop rapidement

Cela fait une semaine qu'on utilise la dernière innovation anti-âge et on ne voit toujours pas le résultat. Minute papillon ! Passer trop vite d'un cosmétique à un autre ne crée que frustration et insatisfaction. Notre peau se renouvelle tous les mois, on devrait donc idéalement tester un soin pendant 6 semaines. Le temps de constater son efficacité et une réelle différence au niveau du teint. Pour les soins anti-âge, on doit s'armer encore plus de patience : la peau met 4 mois pour régénérer son collagène et son élastine, qui assurent l'élasticité et de la fermeté de la peau.



Surprises au chocolat

**- 6 œufs, 100 g farine, 150 g sucre,
200 g de chocolat noir, 200 g beurre,
12 carrés de chocolat blanc**

Faites chauffer le four 180°C pendant la préparation. Mélangez les œufs entiers, la farine, le sucre. Mettez au frais le temps de la préparation du chocolat.

Faites fondre le beurre avec le chocolat cassé en carré, une minute au micro-onde, bien mélangez puis incorporez au premier mélange.

Mettez dans un moule flexible à parts individuelles de 12 empreintes et enfoncez dans chacune de ces dernières un carré de chocolat blanc. Faites cuire à 180°C p



endant 15 à 20 mn, mais laissez refroidir un peu avant de commencer à les manger.