# Prendre soin de ma peau

Photos : DR

**Je me démaquille deux fois par jour**
Une belle peau est une peau nette. Inutile de trouver des excuses ; même fatiguée, éreintée, vous ne pouvez pas y échapper. Vous devez absolument appliquer une lotion démaquillante au réveil pour enlever les dépôts de gras qui s'accumulent pendant la nuit. Le soir, un démaquillage en trois étapes (savon doux, lait et lotion tonique) s'impose. Jour après jour, votre peau gagnera en éclat et en vitalité.

**J'utilise une crème hydratante tous les jours**
Après 18 ans, le renouvellement cellulaire commence à diminuer : c'est déjà le moment pour vous d'hydrater votre peau. Buvez beaucoup au cours de la journée et utilisez une crème de soin tous les matins (le soir aussi c'est encore mieux). Appliquez la crème sur une peau propre et sèche et massez.
Une crème se choisit : son intensité doit correspondre à votre type de peau (évitez les anti-rides si vous avez moins de trente ans). La crème idéale répond à ces trois critères : elle ne vous brûle pas (toute démangeaison est le signe d'une petite réaction allergique), elle n'est pas comédogène (la présence de corps gras favorise l'acné) et donne à votre peau éclat et vitalité.

**Je suis zen !**
Le stress est l'ennemi absolu de la beauté. Adoptez le mot de l'année : la relativité ! Hiérarchisez les sujets qui vous perturbent et définissez-vous un programme «sérénité» : trois fois par jour, faites une pause «respiration» profonde pour oublier le stress (inspirez par le nez en gonflant le ventre et retenez l'air pendant quelques secondes puis soufflez).

**Je dors bien et beaucoup**
Le sommeil est un élixir de beauté irremplaçable. Votre vie active vous empêche d'avoir de vraies nuits réparatrices, rien n'est perdu. Dites-vous que c'est la phase de sommeil profond qui permet de récupérer. Cependant, même si vous avez des obligations, couchez-vous avant minuit (la phase de sommeil réparatrice est plus importante en début de nuit) et dès que vous pouvez, offrez-vous une bonne nuit de sommeil pour récupérer.
Allez vous coucher dès que vous sentez les premiers signes de fatigue (bâillements, frottement des yeux…) et profitez du week-end pour faire une sieste de 20 minutes (le temps d'une phase de sommeil paradoxal) ou de 1h30 (la durée d'un cycle complet).

## TRUCS ET ASTUCES

**Pour éliminer la statique dans les cheveux**

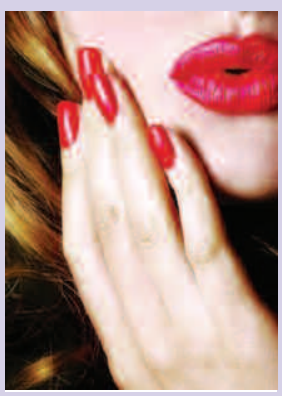
Pour éliminer la statique dans les cheveux, il suffit d'appliquer de la crème hydratante sur les mains puis de frotter vos mains ensemble. Lorsque la crème est absorbée, passez vos mains dans vos cheveux. Vous n'aurez plus de statique et vos mains seront douces !

**Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains**

Pour éliminer une mauvaise odeur sur les mains causée par de l'eau de Javel ou autre, lavez-les à l'aide de dentifrice, puis avec votre savon habituel.

**Pour empêcher un bouton de fièvre de pousser**
Dès que vous sentez qu'un bouton de fièvre commence à s'installer, il faut frotter l'emplacement du bouton avec une lamelle d'oignon. Répéter plusieurs fois par jour.

**Pour enlever facilement une bague**



Pour enlever facilement une bague d'un doigt qui est un peu gonflé, il suffit de passer un peu d'eau de Javel sur le doigt.

## Fondant à l'orange

**115 g de beurre, 115 g de sucre en poudre, 2 œufs, 115 g de farine, 1 grosse orange, 1 cuillerée à café de levure chimique en poudre**
**Glaçage : 1 grosse orange très juteuse, 150 g de sucre glace**
**Cuisson : 30 minutes (thermostat 6-7 - 200°C)**

Travailler le beurre à l'aide d'une cuillère en bois dans une terrine chaude, pour le rendre crémeux. Incorporer le sucre en poudre, petit à petit, puis les œufs, l'un après l'autre, tout en continuant de bien travailler la pâte. Ajouter la farine, le jus de l'orange, son zeste finement râpé, puis la levure.
Verser dans un moule à manqué carré de 24 centimètres de côté et beurré, puis mettre à four moyen (thermostat 6-7 - 200°C). Préparer le glaçage : faire dissoudre le sucre glace dans le jus d'orange pour obtenir une crème coulante et épaisse.
Il n'est pas nécessaire de mettre tout le jus d'orange. Découper quelques lanières de zestes d'orange et réserver pour le décor. Aussitôt cuit, démouler le gâteau sur un plat de service et l'arroser chaud avec la moitié du glaçage. Le gâteau doit devenir moelleux. Etaler le reste du glaçage lorsque le gâteau est complètement refroidi et décorer avec les zestes d'orange réservés.

## Sauce hollandaise simplissime et allégée !

**1 œuf, 500 g de crème fraîche épaisse, 1 citron pressé, sel, poivre**

Faites chauffer la crème dans une casserole jusqu'à frémissement. Dans une autre, ajouter l'œuf, le fouetter puis ajouter la crème cuillère par cuillère à l'œuf en mélangeant. Quand vous avez ajouté 5 cuillères de crème, mettez la préparation à feu très doux et continuez à verser la crème jusqu'à épuisement, toujours en mélangeant. Ajoutez le citron pressé, le sel et le poivre. Laissez cuire quelques minutes. Servez très chaud sur le poisson.

## Croquettes de poisson au paprika

**400 g de filet de poisson sans arêtes (congelé), 1 œuf, 30 cl de lait, 40 g de pain dur, chapelure, 1 bouquet de persil, 2 pincées de paprika, sel et poivre, 3 cuillères à soupe d'huile**

Mouillez le pain dur avec le lait jusqu'à ce qu'il devienne mou. Enlevez ensuite l'excédent de lait. Mixez le poisson avec l'œuf, ajoutez le pain, le persil et le paprika puis salez et poivrez. Façonnez 12 boulettes avec la préparation, aplatissez-les et roulez-les dans la chapelure. Placez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les croquettes pendant 6 minutes en les retournant régulièrement. Servez bien chaud accompagné d'un mélange de salade.

## La perte de poids : mesure phare anti-cholestérol

Indépendamment du régime anti-cholestérol et des médicaments, la perte de poids entraîne à elle seule une baisse du taux de «mauvais cholestérol» dans le sang (ou LDL-cholestérol) et des triglycérides. Parallèlement, le taux de «bon cholestérol» augmente.
Ces effets sur le cholestérol s'observent rapidement, soit dans les deux mois suivant une perte de poids de 10% par rapport au poids initial. Ensuite, la baisse du taux de cholestérol persiste dans le temps si le poids de forme est maintenu.

**Effets supplémentaires de la perte de poids**
La perte de poids n'est pas seulement intéressante vis-à-vis du cholestérol. Elle est aussi bénéfique pour l'ensemble du système cardiovasculaire (circulation sanguine, fonctionnement du cœur…), mais aussi pour prévenir le risque d'hypertension, de diabète...
Perdre du poids est également bénéfique pour le moral avec une meilleure image et estime de soi, et au final une amélioration de la qualité de vie !