

## Tagliatelles aux épinards et aux champignons

400 g de tagliatelles fraîches, 200 g d'épinards frais, 200 g de champignons, 30 cl de crème liquide, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, herbes, sel, poivre



Faites cuire les épinards dans un fond d'eau salée. Egouttez-les et réservez. Lavez et émincez les champignons. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre et une gousse d'ail hachée. Ajoutez la crème et les épinards. Salez, poivrez. Ajoutez des herbes selon votre goût. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et placez-les dans un plat ou des assiettes individuelles. Nappez les pâtes de sauce, servez bien chaud.

## SOINS ANTI-VERGETURES

Nombreux sont les événements dans la vie d'une femme qui mettent son corps à rude épreuve. La puberté, les régimes à répétition et la grossesse sont autant de périodes sensibles pour l'épiderme. Cette sensibilité peut se manifester par l'apparition de petites stries pourpres, puis blanches, communément appelées «vergetures».

Les vergetures sont une lésion de la peau qui résulte de la rupture des fibres élastiques de l'épiderme sous l'effet d'un étirement trop important de la peau ou d'une modification hormonale. Elles apparaissent principalement sur le ventre, les seins, les hanches, les cuisses et les fesses. Souvent multiples, les vergetures se groupent en faisceaux de lignes parallèles,



adoptant une disposition fréquemment symétrique. Au départ, elles sont légèrement en relief et de couleur rouge, voire violacée. Par la suite, elles prennent un aspect atrophique.

**Peut-on prévenir les vergetures ?**  
Malheureusement non. Certaines personnes y sont

prédisposées. Si les crèmes cosmétiques dites préventives n'ont jamais prouvé leur efficacité, on peut quand même prévenir leur apparition en nourrissant constamment la peau à l'aide de massages et d'applications de crèmes. Hydratée et relaxée, la peau s'assouplit et se détend. Moins étirée, elle risque moins de se «fissurer».

**Les solutions pour les atténuer**  
Une fois installées, ces marques peuvent être estompées. Les traitements médicamenteux à la vitamine A acide utilisés pour les soins de l'acné sont efficaces. Consultez votre dermatologue. Les autobronzants parfaitement inoffensifs les camouflent bien.

## BEAUTÉ

# Chute de cheveux



Photos : DR

### A qui la faute ? Faites le bilan

Un choc émotionnel : la chute massive est due à la sécrétion anormale des hormones androgènes qui tuent le cheveu.

### La variation des sécrétions

#### hormonales masculines :

La testostérone (sécrétée par les testicules), la

déhydroépiandrostérone et

l'androsténédine anormalement actives tuent les cheveux.

### Une maladie infectieuse :

La grippe, les affections à streptocoques, la mononucléose peuvent entraîner des alopecies sans conséquence à long terme. La santé rétablie, les cheveux repoussent.

### Une intoxication :

Ingestion de champignons

toxiques, prise accidentelle de médicaments toxiques ou d'associations de médicaments incompatibles, ingestion accidentelle de produits nettoyants.

### Un mauvais traitement capillaire :

Décoloration ou permanente mal maîtrisées, effectuées par des personnes incompetentes.

### Un accouchement :

Les femmes perdent leurs cheveux environ deux mois après la fin de leur grossesse. A l'accouchement, l'interruption des flux déclenche souvent une perte des cheveux massive et momentanée.

### La prise de médicaments :

Antimitotiques, la chute est spectaculaire, presque totale, chez les patients qui subissent une chimiothérapie dans le cadre du traitement contre le cancer. Une mauvaise vascularisation : mal irrigué, le cuir chevelu n'alimente plus le cheveu qui finit par mourir.

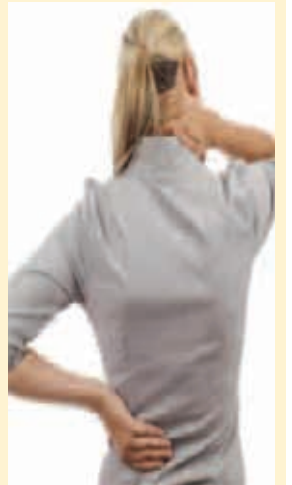
### Les carences en acides aminés

#### essentiels :

La kératine a un besoin vital d'acides aminés essentiels, en particulier la cystine. Elle raffole aussi d'oligo-éléments sinon elle dépérit.

## Mal au dos

Vos abdominaux sont-ils trop faibles ?



Si les muscles de votre ventre ne sont pas assez costauds, ce sont ceux du bas du dos qui compensent dès que vous faites un effort violent, quand vous devez soulever une lourde charge, par exemple. C'est pourquoi des séances de musculation abdominale (en salle de gym ou à la maison) ne peuvent que vous faire du bien si vous souffrez souvent du dos.

## MAISON LA CHASSE AUX PETITES MAUVAISES ODEURS



### Contre les effluves de tabac

Allumez des bougies, des bâtonnets d'encens. Un peu de sable

neutralise les odeurs, et le bicarbonate de soude évite que les mégots mal éteints ne se consomment.

### Ça sent le renfermé

Versez du vinaigre dans un petit récipient ou dans un humidificateur afin que l'air reste frais.



**Quand on fait de la friture**  
Placez dans la pièce un récipient rempli de vinaigre blanc.

### Contre les odeurs dans le réfrigérateur

Laissez en permanence un petit morceau de charbon de bois. Pour supprimer les plus persistantes, mettez dans le réfrigérateur, vide et débranché, un bol de vinaigre d'alcool chaud ou de lait bouillant. Vous pouvez aussi laver les parties non métalliques avec un mélange eau + produit de stérilisation pour biberons.



### Le choix des couleurs chaudes :

Dégradés de chocolat, d'or ambré, de blanc nacré ou de violette framboise... Des couleurs gourmandes et chaleureuses, qui mettront parfaitement en valeur votre regard de braise.

- Si vous avez les yeux bleus, optez pour les tons roses qui révéleront parfaitement l'éclat de l'iris bleuté. Le gris bleu, le marron et le doré sont aussi une bonne option : ils habilleront votre regard avec élégance.

## Maquillage

- Si vous avez les yeux verts, vous n'avez que l'embarras du choix : — vos yeux s'harmonisent aussi bien avec des tons chauds (brun, or, violet) qu'avec des teintes plus froides (gris, bleu, beige).

### Bien s'équiper

Choisissez bien vos produits et ustensiles, leur qualité fera toute la différence ! Munissez-vous tout d'abord d'un fard à paupières comprenant au moins deux teintes dégradées, l'une claire, l'autre plus foncée, d'un crayon noir ou marron bien taillé pour souligner vos yeux et enfin d'un mascara recourbant pour parfaire votre maquillage.

### Comment s'y prendre

1- Je pose le fard : déposez une ombre claire sur l'ensemble de votre paupière, puis appliquez l'ombre foncée au creux de l'œil. Estompez le fard à paupières vers l'extérieur de votre œil. Pour donner de l'intensité à votre regard,

appliquez juste en dessous de l'arcade sourcilière une ombre à paupières blanche.

**L'astuce :** Pour éviter que l'ombre à paupières ne s'amasse dans les ridules, passez une fine couche de fond de teint sur l'ensemble de la paupière mobile avant de commencer le maquillage. 2- J'applique le crayon : tracez au ras des cils un trait de crayon en étant le plus proche possible de la lisière des cils. Partez du coin interne de l'œil, puis étirez le tracé vers l'extérieur. Pour la partie inférieure des yeux, ourlez vos cils du bas d'un trait de crayon en reprenant la même méthode que pour la paupière supérieure.

**Attention !** Votre main doit être légère et votre tracé plutôt fin, afin d'éviter l'effet «paquet».

**L'astuce :** Pour agrandir les petits yeux, troquez le crayon noir contre du blanc à l'intérieur de l'œil.

## Crème renversée au caramel

1/2 litre de lait, 100 g de sucre, 4 œufs, 1 c. à c. de vanille liquide.

Pour le caramel : 50 g de sucre, jus de citron

Préparer le caramel. Faire fondre le sucre et un peu d'eau et quelques gouttes de jus de citron jusqu'à ce qu'il devienne caramel. Arrêter l'ébullition et ajouter 1 cuillerée à café d'eau froide. Verser le caramel dans les moules et laisser durcir. Mettre à bouillir le lait et la vanille. Faire blanchir les œufs et le sucre. Verser le lait sur l'appareil œufs/sucre. Passer le mélange au chinois, écumer. Remplir les moules et cuire au bain-marie à 180°C pendant 40 minutes.

