

## BIEN-ÊTRE LE MASSAGE AUX HUILES



L'auto-massage permet de détendre les muscles, diminuer les contractions de l'épiderme et activer la régénération cellulaire. Alors, vous l'aurez compris, se masser, oui ! Avec des huiles, c'est encore mieux pour lutter contre les rides. Quelques exemples des huiles excellentes pour prévenir les rides : huile d'olive, huile de ricin, huile d'argan...

## BEAUTÉ La peau mixte



Photos : DR

### Les bons gestes :

C'est la plus délicate à soigner car elle est à mi-chemin entre la peau sèche et la peau grasse. Veillez tout d'abord à ne pas l'agresser avec des produits nettoyants trop astringents. Utilisez un lait nettoyant et une crème

hydratante non grasse. Appliquez si besoin une crème plus riche sur les parties du visage les plus sèches (pommettes, tempes...). Il existe désormais des soins pour peaux mixtes qui combinent des actifs hydratants et des

composants rééquilibrants pour réguler le flux de sébum. Adaptez votre maquillage à votre type de peau, quitte à utiliser deux produits différents (une crème teintée légère et un fond de teint stick gras) selon les parties du visage.

## Minicakes aux pistaches, gingembre et cannelle



200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 80 g de pistaches décortiquées, 3 œufs, 1 cuillère à soupe de miel, 5 cuillères à soupe de sucre, 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 10 cl de lait tiède, 100 g de beurre.

Préchauffez le four à 175 °C. Mettez tous les ingrédients, sauf les pistaches, dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Répartissez-la dans des petits moules de 10 cm de long en y incorporant les trois quarts des pistaches. Parsemez les pistaches restantes sur le dessus. Glissez au four. Baissez le thermostat à 150 °C et laissez cuire 25 minutes. A leur sortie du four, laissez reposer les cakes 5 minutes dans leurs moules, puis laissez-les refroidir sur une grille. Dégustez-les au petit-déjeuner ou à l'heure du thé, tartinés de confiture de fraises ou d'oranges amères.

## BON A SAVOIR Pour un ménage écolo

Au placard les produits d'entretien et autres solvants vendus en grande surface et place aux techniques de grand-mère pour briquer votre intérieur ! Il suffit de pas grand chose pour remplacer efficacement vos différents produits.

Avec du vinaigre blanc par exemple (et un peu d'huile de coude) vous pourrez désinfecter, désodoriser, nettoyer et même détartrer vos sols, évier, etc. C'est le produit miracle pour un ménage efficace et respectueux de l'environnement. Comme il a la faculté de dissoudre le calcaire, vous pouvez détartrer une bouilloire en mélangeant une dose à de l'eau chaude, mais aussi faire briller votre vaisselle et votre argenterie, de même que vos fonds de casseroles, vos vitres et plus encore ! Mais le vinaigre n'est pas le seul produit miracle qui peut se soustraire à vos habituels produits d'entretien : grâce au bicarbonate de soude par exemple, vous pourrez dégraisser sans effort ou faire disparaître les odeurs émanant de votre frigo ! Le sel, le citron, le savon de Marseille, la cendre... sont aussi plébiscités pour un ménage écolo.



### À ne pas faire :

Beaucoup de femmes ayant la peau mixte la considèrent comme normale et ne prennent pas la peine de la soigner. C'est une grave erreur, car la peau mixte nécessite autant d'attention que les autres, si ce n'est plus. Ne vous exposez donc pas aux intempéries ni au soleil sans une crème protectrice, n'utilisez ni eau calcaire ni savon et choisissez plutôt des lotions sans alcool pour la nettoyer.

## Les rides



Pour lutter contre les rides, il est important de se protéger du soleil car les rayons UV sont responsables du vieillissement de la peau.

Il est important de ne pas fumer, car le tabac va rendre votre peau sèche et terne, et ajouter une tonne de rides sur votre visage ! En effet, fumer prive votre peau de l'oxygène et de nutriments. Pratiquer une activité physique régulière permet de garder votre peau jeune et tonique.

## Moussaka

Cuisson : 30 min, temps de repos : 20 min

Viande de bœuf hachée : 500 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin



Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 20 minutes. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillerées à soupe d'huile, sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu.

Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez. Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Faites cuire les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté. Etalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat, en couches alternées. Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation. Enfouissez pendant 20 mn à 180°C.

## BEAUTÉ Cheveux blancs



Si les premiers cheveux blancs nous agacent, les suivants nous renvoient au temps qui passe ; pour les autres, on finit par se résigner et trouver même que les cheveux blancs sont plutôt "tendance".

### Pourquoi avons-nous des cheveux blancs ?

Le blanchiment des cheveux

provient du ralentissement, puis de l'arrêt de la synthèse du pigment qui colore nos cheveux, la mélanine. La mélanine n'étant plus synthétisée au niveau de la base des cheveux, ceux-ci perdent leur couleur naturelle et blanchissent. Inutile de les arracher car à partir du moment où ils blanchissent, ils repousseront toujours blancs.

### À qui la faute ? Ne cherchez pas très loin

A Dame Nature : elle en a décidé ainsi. Au temps qui passe : les premiers cheveux blancs apparaissent vers 40 ans. Si certains n'auront que des mèches blanches parsemées dans la chevelure, d'autres auront les cheveux "gris" ou encore "poivre et sel", d'autres enfin finiront par avoir tous les cheveux blancs sans exception. L'hérédité : vos grands-parents et vos parents ont eu des cheveux blancs très tôt. Un choc psychologique : une grande frayeur ou un choc nerveux peuvent détruire la mélanine. L'albinisme : cette absence de pigments, dans la peau, les cheveux et les yeux est une carence génétique.

### Pour déjaunir et soigner les cheveux blancs

Colorez vos cheveux blancs avec des produits adaptés. Choisissez les produits spécialement conçus pour couvrir les cheveux blancs. Bannissez les teintures naturelles pour couvrir les cheveux foncés.