

Glace au chocolat

120 g de chocolat, 75 g de beurre, 100 g de crème fraîche, 4 œufs, 100 g de sucre en poudre



- Faire fondre le chocolat, le beurre et 20 g de sucre en poudre au bain-marie.
- Entretemps, battre les 4 jaunes d'œufs avec 40g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter ce mélange dans la casserole au

bain-marie, laisser cuire 3 minutes.

- Ôter du feu et remplacer l'eau bouillante du bain-marie par de l'eau glacée et laisser refroidir.
- Battre la crème fraîche avec 25g de sucre, ajouter cette crème au mélange qui a refroidi.
- Battre les blancs d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce que vous obteniez un mélange mousseux léger. Ajouter avec délicatesse au mélange.
- Placer le mélange dans une boîte au congélateur pendant 12 heures. • Servir très froid.

INFOS VOITURE

En plein été, le coffre de la voiture n'est pas le meilleur endroit pour laisser des denrées périssables, sauf si vous prenez soin de les mettre dès l'achat dans des sacs isothermes (avec des galets de froid).



Beauté Les erreurs à ne pas faire

Poser son vernis à même l'ongle
Pourquoi ? Les vernis contiennent des solvants qui diminuent le temps de séchage, mais agressent la kératine. Quant aux pigments, particulièrement ceux des vernis foncés, ils jaunissent les ongles.

Le bon réflexe

Pas de pose de vernis sans application préalable d'une base protectrice. En plus, elle lisse l'ongle et permet ainsi au vernis de mieux adhérer !

Brosser ses cheveux 100 fois par jour
Pourquoi ? Un brossage prolongé irrite le cuir chevelu, stimule la production de sébum et fragilise les cheveux en décollant leurs écailles.

Le bon réflexe

Préférez un brossage léger qui va aérer votre chevelure et la débarrasser des impuretés.

Tripoter boutons et points noirs
Pourquoi ? En pressant les premiers, vous répandez l'infection ; en essayant d'expulser les seconds, vous maltraitez votre peau.

Le bon réflexe

Appliquez un soin stop boutons en stick ou en bille pour les faire



photos : DR

disparaître peu à peu. En attendant, camoufflez-les avec de l'anticernes. Pour extirper les points noirs, utilisez les strips assainissants.

Laver ses cheveux tous les jours

Pourquoi ? Inutile de décaper le cuir chevelu par des lavages quotidiens, surtout si vous avez les cheveux gras, cela excite les glandes sébacées.

Le bon réflexe

Deux ou trois shampooings par semaine en fonction de la nature de votre crinière et de la pollution

ambiante.

Mettre du fond de teint quand on est bronzée

Pourquoi ? Il matifie et ternit votre couleur dorée, plombe votre teint.

Le bon réflexe

Si vous voulez maquiller votre peau, préférez une crème ou un compact solaire teinté pour le jour. Le soir, place aux gels nacrés ou aux poudres de soleil qui accentuent votre bonne mine.

QUESTIONS

interprété comme un véritable signal d'alerte. Si vous avez tendance à boire peu, apprenez à boire sans soif. Pour y penser, prenez l'habitude de placer une bouteille d'eau dans tous les lieux où vous passez le plus de temps : au bureau bien sûr, mais aussi dans votre voiture, au pied de votre lit, etc., et évidemment chaque fois que vous faites du sport. Ainsi boire deviendra un geste coutumier, un automatisme que vous ferez naturellement sans plus y penser.

Il faut boire régulièrement pendant une activité physique.

VRAI et FAUX

Quand on fait du sport, la chaleur du corps est évacuée grâce à la transpiration. Comptez de 100 à 200 ml d'eau minérale tous les quarts d'heure pendant l'activité physique pour parer au risque de déshydratation et de crampe. Il est également important de boire deux heures avant et aussi après les efforts.

En cas de petite faim dans l'après-midi...goûtez !

Lorsqu'il est pris régulièrement et motivé par une faim physiologique, le goûter est un vrai mini-repas, contrairement au grignotage (ingestions alimentaires répétées) qui répond à l'ennui ou simplement à la gourmandise.

Le grignotage entraîne une sécrétion excessive d'insuline, qui favorise la mise en réserve de l'énergie,



un phénomène impliqué dans la prise de poids. Si

vous optez pour le goûter, sachez qu'il vous permet de mieux répartir les apports caloriques dans la journée, de mieux résister aux grignotages et de dîner plus léger. A condition, bien sûr, que le goûter soit équilibré, par exemple composé d'un produit céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson. Vivement 16 h !

Bon à savoir Bien faire vos achats

Afin de ne pas rompre la chaîne du froid, il suffit d'un peu de méthode.

Commencez par les produits de longue conservation (conserves, boissons non réfrigérées...). Passez ensuite aux produits frais (légumes, fruits, viande, poisson) et aux produits laitiers. Terminez par les surgelés et les glaces. Placez vos aliments dans des sacs isothermes bien fermés (efficaces pendant 30 minutes environ). En été, s'il fait très chaud dehors, ajoutez-y des pains de glace ou si votre sac est en papier, des plaques réfrigérées pour glacières (gainées de plastique, elles sont bien étanches), qui les garderont parfaitement au



frais. Essayez également de remplir vos sacs isothermes le plus possible : vos produits feront bloc, formeront une plus grande masse de froid et, ainsi, resteront surgelés plus

longtemps. En période de fortes chaleurs, placez également les viandes, poissons et laitages dans des sacs isothermes, pour éviter le développement de germes.

Plus il fait chaud, plus il faut boire



VRAI.

Lorsqu'il fait chaud, l'évaporation corporelle s'accélère. Le corps doit en effet produire davantage de sueur pour se maintenir à 37,2 °C. Nos besoins en hydratation, 2,5 litres quotidiens procurés par l'absorption d'aliments et de liquides, augmentent donc d'autant. Quand la température extérieure est supérieure à 30 °C, on considère qu'il faut boire environ 200 ml en plus par degré supplémentaire (par exemple quand il fait 35 °C boire 1 litre de plus). Il est conseillé

alors de boire une eau minérale riche en calcium : chaque litre de sueur nous fait perdre entre 15 et 60 mg de calcium et 5 à 35 mg de magnésium. Les besoins journaliers étant d'environ 900 mg pour le calcium et de 350 mg pour le magnésium.