

Beauté

ACNÉ ET MAQUILLAGE
Astuces pour une belle peau

*Contrairement aux idées reçues, même si vous souffrez d'acné vous pouvez vous maquiller. Mais attention, pas n'importe comment.

Il est important de ne pas étouffer votre peau avec des fonds de teint trop gras, non adaptés et parfois comédogènes.

Si vous souhaitez vous maquiller pour camoufler un peu les lésions d'acné, optez pour des fonds de teint fluides, hypoallergéniques et matifiants qui absorbent l'excès de sébum.

*Démaquillez-vous tous les soirs. Car même si vous utilisez un fond de teint non comédogène et hypoallergénique, vous devez laisser votre peau respirer durant la nuit.

Le démaquillage est un geste santé, indispensable pour votre peau.

*Ne trituez pas vos boutons.

Même si l'envie est parfois très forte, oubliez-les. Car si vos mains ne sont pas propres, vous risquez

de les surinfecter et surtout de vous faire des cicatrices indélébiles.

Hachis parmentier
de poulet

2 blancs de poulet, 1 kg de pommes de terre, 1 oignon, 1 œuf, 1 petit verre de lait, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil haché, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe de chapelure, 80 g de beurre, bouillon de volaille, 40 g de fromage râpé, 1 pincée de muscade en poudre, sel, poivre

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et laissez cuire 25 minutes. Egouttez-les, passez-les au moulin à légumes afin d'obtenir une

purée, ajoutez le lait, l'œuf, la crème, le persil et la muscade, salez et poivrez, bien mélanger et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la purée soit onctueuse. Hachez finement le blanc de poulet. Pelez l'oignon et l'ail, et émincez-les. Dans une poêle, faites-les revenir avec le beurre fondu jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajoutez le hachis de poulet et faites-les colorer sur feu doux, salez et poivrez, couvrez de bouillon de volaille et laissez cuire pendant 30 minutes. Dans un plat légèrement beurré, déposez une couche de purée de pommes de terre puis une couche de hachis de poulet, salez et poivrez, terminez avec une couche de purée, saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et enfournez pendant 40 minutes. Servez chaud.



Le café : son effet sur la tension et la respiration

La caféine agit sur la contraction des muscles : alors que les vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, entraînant une hypertension artérielle, les muscles des poumons se dilatent.

Le café favorise donc la respiration. Cette dernière propriété de la caféine, en plus de l'effet stimulant, confère à la caféine une classification de «dopant» chez les sportifs. Pendant la grossesse, la

caféine étant une molécule de petite taille, il a été prouvé qu'elle traverse la barrière placentaire et s'accumule dans l'organisme du fœtus. Chez ce dernier, la demi-vie de la caféine est de 150 heures ! Si vous êtes enceinte et que vous buvez du café très fréquemment, la caféine va donc s'accumuler chez le fœtus. Ce dernier va subir un retard de développement (prématurité, poids réduit à la naissance).

Mini-muffins
double chocolat

300 g de farine, 2 œufs, 20 cl de lait, 100 g de beurre fondu, 1/2 c. à c. de sel, 125 g de sucre en poudre, 2 c. à s. de cacao non sucré, 1 sachet de levure chimique, 150 g de chocolat noir

Concassez le chocolat noir pour en faire des pépites. Pour cela, cassez le chocolat en morceaux.

Placez-les dans un sac en plastique que vous déposerez sur une planche. A l'aide d'un rouleau à

pâtisserie, concassez le chocolat en pépites en veillant à ne pas faire de miettes. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, préparez la pâte «sèche» en mélangeant la farine, la levure, le sucre, le cacao, les pépites de chocolat et le sel. Dans un autre saladier, préparez la pâte «liquide» en mélangeant les œufs, le lait et le beurre fondu. Puis versez la pâte liquide sur la pâte sèche. Mélangez rapidement avec une cuillère en bois. La pâte doit être pleine de grumeaux. Versez la préparation dans les moules à mini-muffins. Faites cuire environ 20 minutes. Dégustez-les tièdes.

Accros au sucré,
ceci peut vous aider !

Dur, dur de freiner sa consommation de sucre quand on a été habituée, dès son plus jeune âge, à en consommer beaucoup. Le petit sucre dans le café, celui du yaourt, les desserts...

Vous avez des fringales, des envies de sucre à longueur de journée et vous aimeriez apprendre à les dominer ? Parce que plus on mange sucré, plus on a envie de manger sucré.

Le sucre et ses dangers

Pour se motiver à arrêter le sucre, il faut d'abord avoir conscience des dangers qu'il représente. En effet, il est à l'origine de

nombreuses maladies qui devraient, à elles seules, nous refroidir et réfréner vos envies de sucre : diabète, cholestérol, prise de poids, hypertension artérielle...

Il serait même impliqué dans certains cancers comme celui de l'estomac, du sein, du côlon ou encore de l'utérus.

De quoi avoir peur pour sa santé ! Le sucre affaiblit nos défenses immunitaires en attaquant la flore bactérienne intestinale, favorisant par à même la prolifération de mycoses intestinales. Le sucre est également accusé d'accélérer le vieillissement de la peau et des organes.

QUESTION

Assimilons-nous mieux nos
nutriments si notre assiette
est bien présentée ?

Urai

Il est bien connu qu'une bonne alimentation commence par les yeux !

Une assiette bien présentée, remplie de couleurs, qui réjouira l'œil, déclenchera automatiquement une salivation accrue.

La salive est d'une importance capitale dans l'assimilation des nutriments et essentielle dans la digestion des féculents.



Le saviez-vous ?

Quand la santé passe
par les pieds

Riche en terminaisons nerveuses, le pied se prête naturellement aux massages. Ainsi, la réflexologie, qui vise à traiter l'individu dans sa globalité, considère que les organes sont reliés entre eux par des courants d'énergie circulant à travers dix zones longitudinales, qui s'étendent du sommet du crâne aux orteils.

Ces flux sont perturbés en cas de maladie ou d'un trouble éventuel. Pour le réflexologue, tous les organes du corps sont représentés sur nos pieds par des zones ou des points dits réflexes. Son travail consiste alors à les presser et à les masser, afin de rétablir les flux énergétiques à l'origine des troubles. Il ne faut pas s'attendre à des miracles de la part de cette thérapie, mais elle peut s'avérer bénéfique, notamment en cas de stress et de fatigue. A proscrire si vous souffrez de déminéralisation, de phlébite, de diabète ou de rhumatisme inflammatoire du pied.

