

BON À  
SAVOIRCOMMENT REPÉRER LES BONNS  
FRUITS :

## UNE PASTÈQUE MÛRE ?



Pour reconnaître une pastèque mûre, fiez-vous au poids. Une pastèque bien juteuse pèse lourd, contrairement aux pastèques pas assez mûres. Ensuite, tapotez l'écorce. Si ça sonne creux, vous avez bien entre vos mains une pastèque prête à être dégustée !

## DES FIGES BIEN MÛRES



Pour choisir une figue bien mûre, il faut vérifier la souplesse de la chair. Si la figue est charnue, saine, et qu'elle a une queue ferme, c'est qu'elle est parfaitement mûre. Si vous constatez la présence d'une gouttelette blanche (en fait du suc laiteux) à la base du fruit, c'est également un gage de fraîcheur.

## UN ANANAS À MATURITÉ

La couleur d'un ananas n'est pas un bon indicateur (eh oui, car un ananas peut être vert et tout à fait mûr). La petite astuce secrète pour reconnaître un ananas bien mûr, c'est de tenter de détacher une feuille de la «couronne». Si elle se détache facilement, l'ananas est prêt à être dégusté!

## DES KIWIS MÛRS



Pour que le kiwi soit à maturité, il faut que celui-ci soit un peu ferme, mais moelleux aux extrémités.

## UNE GRENADE MÛRE



Privilégiez les fruits à la peau rouge foncée, presque marron, mais sans brunissure. Les petites grenades seront sèches et immangeables. Sachez que plus le fruit est lourd, plus sa chair sera pulpeuse.

## BEAUTÉ

Je me sens  
gonflée

Photos : DR

Et si vous regardiez de plus près vos  
habitudes alimentaires !

- Mangez plus lentement en prenant le temps de bien mastiquer pour faciliter la digestion, sans sauter de repas et sans grignoter toute la journée.
- Limitez votre consommation de légumes et de fruits crus dont les fibres sont «dures». Pendant quelques jours, optez pour des compotes ou des fruits cuits ou des jus de fruit et choisissez des légumes cuits en entrée ou en garniture de votre plat.
- Cuites, les fibres sont plus «douces» pour les intestins.
- Évitez les choux (choux-fleurs), les oignons, les petits pois, les légumes secs type flageolets... qui peuvent fermenter dans l'intestin. Attention également aux artichauts, aux navets, au céleri... dont les fibres dures irritent les intestins sensibles !
- Préférez-leur les betteraves ou la salade cuite, les carottes, les champignons, les épinards, les légumes nouveaux (aux fibres plus tendres), les haricots verts, les blancs de poireau, les courgettes et les aubergines épluchées, les tomates pelées... (ces légumes sont en général bien tolérés mais

respectez vos tolérances personnelles en les testant).

- Alternez les légumes avec des féculents aux repas principaux.
- Remplacez les aliments complets par des aliments raffinés (pain blanc, pâtes et riz blanc...) pendant quelques jours (ou plus) pour calmer vos intestins irrités.
- Limitez les sauces, les fritures et les graisses cuites en général.

Faites de la marche à pied, du vélo ou un autre sport pour faire fonctionner vos muscles abdominaux : ils exerceront un massage naturel sur vos intestins, ce qui favorise le transit intestinal.

Lorsque vous vous sentirez moins gonflée, réintroduisez progressivement (un à deux aliments nouveaux par jour maximum), les crudités (légumes ou fruits) et les autres aliments que vous aviez limités jusqu'alors. Restez attentive aux réactions de votre corps et laissez de côté les aliments que vous digérez moins bien : au sein de la même famille, les aliments peuvent se substituer l'un à l'autre de façon tout à fait équivalente sur le plan nutritionnel ! Si ces conseils ne suffisent pas à vous faire dégonfler, consultez votre médecin traitant.

## Tarte au thon

Une pâte à tarte, moutarde, une boîte de thon à l'huile en miettes, gruyère râpé, quatre tomates, crème fraîche épaisse, poivre

Faire une pâte à tarte (brisée ou feuilletée) et fonder un plat beurré ou huilé. Couvrir le fond de la pâte d'une couche de moutarde. Émietter le thon et l'étaler sur la moutarde. Recouvrir le thon de gruyère râpé. Couper les tomates en rondelles et les disposer côte à côte sur la couche de gruyère pour recouvrir celui-ci. Poser ensuite une petite cuillerée de crème fraîche épaisse sur chaque rondelle de tomate et ajouter un peu de gruyère pour faire dorer la tarte. Faire quelques tours de moulin à poivre et enfourner à 180°C pendant une vingtaine de minutes. Servir chaud.

Beauté  
Appréciez ce qu'un  
simple glaçon peut  
faire à votre peau :

## 1. La peau plus lisse

Appliquer un glaçon sur la peau la pousse à se contracter, ce qui lui donne un aspect plus lisse.

## 2. Des pores resserrés

Le froid provoque la constriction des pores, ce qui les rend plus faciles à nettoyer. Mettre un glaçon sur la peau avant d'appliquer un fond de teint donne un aspect plus lisse et sans imperfection.

## 3. Une circulation améliorée

Le froid resserre les vaisseaux sanguins. Par conséquent, moins de sang afflue à la surface de la peau. Le corps réagit alors en envoyant un flux accru de sang pour réchauffer la zone. Au fil du temps, ce processus renforce les vaisseaux sanguins.

## 4. Contre les yeux gonflés

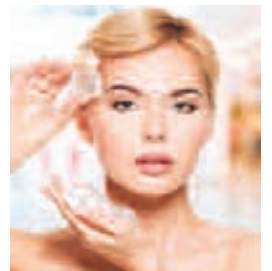
Le froid permet de réduire les poches sous les yeux en contrant l'enflure.

## 5. Le froid lisse les rides

Grâce au resserrement de la peau, à la réduction de la taille des pores et à l'amélioration de la circulation sanguine, le froid permet de lisser les rides et de prévenir l'apparition de nouvelles.

## 6. Prévention des taches

L'application d'un glaçon sur une imperfection ou un bouton aide à réduire l'enflure et la rougeur. L'utilisation du froid à l'apparition du bouton permet de réduire l'inflammation. Il suffit d'appliquer le glaçon pendant quelques secondes ou jusqu'à engourdissement de la zone à traiter.



## QUESTION

Comment se débarrasser des  
acrochordons, des grains de beauté à  
risque, des taches de vieillesse, des  
verrues, et des points noirs ?



- **Le fenugrec** : Tremper des graines de fenugrec dans de l'eau pendant une nuit donne au matin une lotion qui diminue ou élimine les grains de beauté à risque, les verrues, et les acrochordons. Utilisez une boule de coton pour appliquer cette eau sur

votre peau.

- **L'ail** : Beaucoup de gens ayant des problèmes de peau sont satisfaits du jus d'ail. Vous pouvez couper ou écraser une à deux gousses d'ail et en recueillir le jus dans un petit bol ou une tasse. Appliquez-le directement sur la zone concernée.
- **Le gingembre** : C'est un remède très simple à faire. Il suffit de couper l'extrémité d'une racine de gingembre et la frotter sur vos grains de beauté douteux, verrues, points noirs, ou acrochordons.
- **Le vinaigre de cidre** : La forte acidité du vinaigre de cidre peut éliminer rapidement les imperfections et aider à retrouver une peau normale. Imbibez un coton-tige propre de vinaigre de cidre de pomme et appliquez-le sur vos grains de beauté, verrues, points noirs ou acrochordons.
- **La peau de banane** : Ce remède peut sembler étrange, il est pourtant très efficace. Massez délicatement la zone concernée avec l'intérieur d'un morceau de peau de banane. Ces remèdes naturels sont aussi doux qu'efficaces alors pensez-y la prochaine fois que vous vous réveillerez avec une imperfection !

Petits flans  
pomme-chocolat

Pomme  
(moyenne), 1  
œuf, 18 cl de lait,  
20g de farine,  
20g de sucre, 1/2  
c. à s. de cacao

Préchauffer votre four à 180°C. Peler et épépiner la pomme. Détailler-la en fines lamelles et les disposer dans des petits

ramequins (beurrés ou non). Dans un saladier, verser la farine, le sucre et le cacao. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à l'incorporation complète des ingrédients secs. Ajouter le lait, et fouetter vigoureusement. Verser dans les petits moules, et enfourner pour 25mn à 180°C.