

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 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.



Trucs et astuces



**Que faire lorsqu'on a mis trop de
fond de teint ?**

1) Versez une petite noisette
de crème hydratante dans vos
mains.

2) Frottez-les l'une contre
l'autre pour réchauffer la
crème.

3) Appliquez-la sur votre
visage. Ainsi réhydraté, votre
fond de teint sera allégé. Une

éponge à fond de teint peut être pratique, elle permettra de
l'étaler uniformément et absorbera l'excédent de produit.

Info : les produits cosmétiques et leurs effets indésirables

Un effet indésirable est une réaction nocive pour la
santé qui s'observe dans les conditions normales
d'utilisation d'un produit cosmétique. On observe, le
plus souvent, des réactions d'irritation ou des réactions
allergiques. D'autres réactions peuvent être liées à une
exposition solaire ou aux UV artificiels et à l'utilisation
d'un produit contenant une substance sensibilisante à
ces rayonnements naturels ou artificiels.



Cholestérol : les enfants sont-ils épargnés ?



**Contrairement aux idées reçues,
les enfants ne sont pas toujours
épargnés par des taux élevés de
cholestérol.**

Depuis quelques années,
l'augmentation de l'obésité infantile

noircit encore le tableau.

**Obésité infantile et cholestérol :
des relations dangereuses**

Une mauvaise alimentation, une
trop grande sédentarité sont autant
d'éléments qui favorisent le surpoids

et l'obésité. Ces excès sont à
l'origine de désordre lipidique parmi
lesquels des taux élevés de
cholestérol. Même chez des enfants
très jeunes, le surpoids et l'obésité
peuvent être à l'origine d'une
cascade de facteurs de risques
cardiovasculaires comme
l'hypercholestérolémie mais aussi
l'hypertension ou une résistance à
l'insuline.

Le rôle des parents

Mais au-delà du rôle des pédiatres
et des médecins, c'est bien aux
parents que revient le premier rôle.
Ainsi, pour lutter contre les charmes
des friandises, des pizzas et des
frites... il est important d'apporter à
votre enfant les bases d'une bonne
hygiène de vie. Souvent, la
consommation d'aliments à haute
densité énergétique de petit volume
(barre chocolatée, chips, glaces...) peut expliquer les excès caloriques.
Grignotés devant la télévision, ils
sont associés à un manque
d'activité physique.

Beauté

Les vertus de la gymnastique faciale

**Au fur et à mesure
que le temps passe,
la peau perd en
tonicité.**

Un vieillissement cutané
est dû à la fois à la chute
d'hormones et à notre
hygiène de vie (tabac,
stress, pollution, manque
de sommeil).

La gymnastique faciale
contre le relâchement
La gymnastique faciale
agit de plusieurs
manières. D'abord, elle
augmente la production
d'oxygène des tissus en
contact avec l'hypoderme
et le derme. Les
vaisseaux sanguins sont
ainsi stimulés, ce qui
accroît leur débit et
procure une meilleure
hydratation de la peau.
Ensuite, elle stimule les
fibres d'élastine qui sont
responsables de la
production de collagène.

**COMMENT LA
PRATIQUER**

Le bon âge pour commencer
On pratiquera la
gymnastique faciale dès
30-35 ans, en prévention.

La fréquence à laquelle la
pratiquer



Photos : DR

Il faut s'entraîner
quotidiennement et faire
ses exercices par séries
de 10. Pour obtenir des
résultats, il convient d'être
extrêmement rigoureuse à
ce niveau.

L'accompagner des bons
gestes
Afin de maximiser les
effets, on prendra
également soin de bien
appliquer son soin anti-
âge.

Exercices pratiques contre
les poches sous les yeux

1) Ouvrir puis fermer vos
paupières.

2) Serrer les paupières
doucement, puis de plus
en plus fort. Vous

ressentirez une nette
tension au coin externe de
l'œil.

Pour redessiner l'ovale du
visage

1) Mettre votre poing sous
le menton en prenant
appui sur votre coude,
puis ouvrez la bouche de

plus en plus fort.

2) Relâcher puis répéter
ce mouvement (10 fois).
Vous ressentirez une forte
crispation au niveau de
l'ovale de votre visage.

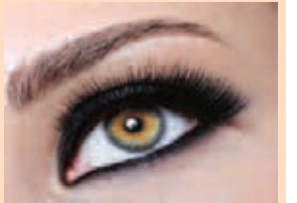
Pour lisser le front
Détendre vos épaules et
lever votre regard vers le
haut comme si vous
souhaitiez voir la racine
de vos cheveux. Vous
ressentirez que vous
faites bouger vos muscles
du front et du cuir
chevelu, ainsi que vos
oreilles.

Pour les pommettes
Sourire en remontant au
maximum les coins
externes des lèvres.

Mettre en scène mes cils

Trop courts, trop raides,
trop fins... Ils ne sont
évidemment pas comme
on voudrait ! Mais ces
quelques tout petits poils
sont pourtant une
véritable arme de
séduction qu'on ne peut
surtout pas négliger...
Pour cela, notre meilleur
ami : le mascara !
Encore faut-il savoir bien
le choisir...

Les bons gestes



On se doit de choisir son
mascara et sa brosse en
fonction de l'effet désiré
mais surtout de la nature
de ses cils. Pour des cils
trop courts, on opte pour
un allongeant qui va les
étirer. Des cils tout droits
ou naturellement longs ?
Cap sur un mascara
recourbant. Et pour les
plus fins, ce sera un
mascara volumateur qui
va les gainer et les
étoffer.

L'astuce en plus

On part toujours de la
base des cils vers
l'extrémité, de l'intérieur
vers l'extérieur pour un
regard en amande, ou à
la verticale pour des yeux
de biche. Pour un maxi
volume, quelques zig-
zags plusieurs fois de
suite sur les cils du haut
et le tour est joué.

Crème d'aubergines au fromage de chèvre

**4 aubergines, 3 tomates, 2 d'oignons, 1 gousse
d'ail, 1 fromage de chèvre (ou autre), 10 cl de
crème liquide. Assaisonnement : sel, poivre,
chapelure, tabasco (facultatif)**

Crème d'aubergines :

Cuire environ 30
minutes les
aubergines entières
dans une plaque avec
un fond d'eau à four
moyen. Veillez à ce
que le fond d'eau
reste pendant la
cuisson. Puis les
peler. Suer à l'huile
d'olive les oignons,
les tomates, l'ail et les
aubergines coupées
grossièrement. Continuer la cuisson à couvert afin de
faire ressortir l'eau de la végétation. Puis laisser
réduire jusqu'à obtention d'une purée. Mixer, refroidir et
assaisonner de façon relevée.

Crème de fromage :

Ecraser le fromage de chèvre et mélanger avec la
crème liquide. Dressage dans l'assiette : réaliser des
quenelles de crème d'aubergines puis des quenelles
de crème de fromage et les disposer harmonieusement
dans l'assiette.

