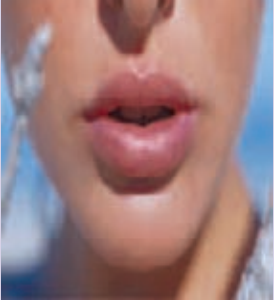


TRUCS ET ASTUCES

***QUAND VOS LEURES SONT
«RECOUVERTES» DE PEAUX
MORTES**



Vous pouvez passer plusieurs fois à l'horizontale un coton avec de l'eau (très) chaude, cela les retire bien.

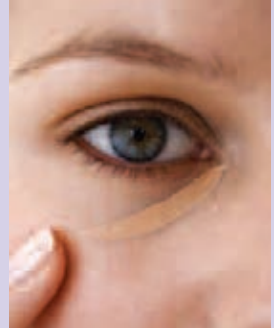
***SI VOUS SENTEZ POINTER
UN BOUTON**



Appliquez un peu de pâte dentifrice avant de vous coucher. Le dentifrice drainera les toxines en séchant.

***CONTRE LES POCHESES SOUS
LES YEUX**

Badigeonnez la peau de



blanc d'œuf et laissez sécher avant d'appliquer votre maquillage. Le blanc d'œuf se rétracte au séchage, ce qui resserre la peau.

***QUAND ON MANQUE
DE CRÈME**



Passez tout simplement un concombre à la centrifugeuse et se tamponner le visage avec le jus. Effet apaisant garanti sur les yeux aussi !

Bon à savoir Bonnes et mauvaises matières grasses : qu'en savons-nous ?

On regarde les matières grasses d'un mauvais œil en les rendant coupables de nos kilos superflus. Pourtant, notre organisme en a besoin. Comment pactiser avec elles ?

Quelles sont les bonnes et les mauvaises graisses ?

Pour simplifier, on peut considérer que les matières grasses sont divisées en deux catégories : les saturées, solides, à température ambiante, comme le beurre, et les insaturées, plus fluides à température ambiante, comme les huiles. Consommées en excès, les saturées augmentent les risques cardiovasculaires.

Il faut donc généralement leur préférer les insaturées sans pour autant en abuser à cause de leur apport calorique important.

Doit-on ou peut-on supprimer les matières grasses ?

Il faut en consommer tous les jours en quantité raisonnable, et surtout,



choisir les meilleures. Certaines d'entre elles nous apportent les acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6) que notre corps ne sait pas fabriquer, ainsi que des vitamines dites «liposolubles». Les nutritionnistes recommandent que les lipides totaux représentent entre 30 et 35 % de l'apport calorique journalier. Or, nos apports réels avoisinent plutôt les 38-40%. Les conseils pour le quotidien : consommer une noisette de beurre au petit-déjeuner, une cuillère à soupe d'huile sur la salade. Attention aux graisses «cachées» présentes dans les viandes trop grasses, les plats en sauce, les pâtisseries, les viennoiseries !...

Peut-on manger sans modération les bonnes matières grasses ?

Encore une fois, il faut favoriser la



Photos : DR

variété, privilégier les matières grasses végétales, notamment les sources d'oméga-3 dont notre alimentation a tendance à manquer. On les trouve en quantité importante dans les huiles de colza et de noix, ainsi que dans les poissons gras (saumon, hareng, sardine, maquereau, etc).

N'hésitez pas à mélanger les huiles pour varier les goûts et les apports. Néanmoins, il faut les consommer avec modération car comme tous les lipides, les «bonnes matières grasses» sont très caloriques (quelle que soit leur nature, les lipides apportent 9 kcal/g).

Y a-t-il des aliments qui ne contiennent pas de matière grasse ?

Les fruits, les légumes, l'eau, le pain nature, les pâtes (si elles sont accompagnées d'une sauce aux légumes) et les produits laitiers à 0% de MG.

Faut-il les consommer de préférence le matin ou le soir ?

Les recommandations nutritionnelles sont valables à la journée, et non fixées par repas. Il est néanmoins recommandé de manger moins gras le soir, car un repas gras est plus difficile à digérer et peut perturber le sommeil.

Les produits laitiers allégés s'ils nous privent des bienfaits des corps gras ont-

ils un réel intérêt ?

Les produits laitiers allégés sont utiles car ils gardent toute leur teneur essentielle en protéines et en calcium malgré la disparition des matières grasses.

Les produits allégés constituent donc un allié équilibre particulièrement adapté pour garder la ligne.



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.

Comment se protéger des virus saisonniers de l'hiver



Se laver les mains

Cela peut sembler évident mais se laver régulièrement les mains reste la meilleure façon de se protéger contre les virus : qu'ils soient d'origine respiratoire ou digestive, les virus se transmettent notamment beaucoup par les mains.

La solution ?

Se laver les mains plusieurs fois par jour : après être allé aux toilettes, avant et après un repas, après s'être mouché, bien sûr, mais aussi en rentrant chez soi après avoir pris les transports en commun ou après avoir utilisé le clavier

d'ordinateur ou le téléphone de quelqu'un d'autre.

La durée idéale d'un lavage

de mains efficace ? Pas moins de 30 secondes... A défaut, une solution hydro-alcoolique peut dépanner de temps en temps.

Gâteau chocolat/caramel

150 g de chocolat noir, 80 g de beurre, 150 g de sucre, 1 œuf, 50 g de farine, 60 g de crème fraîche, 15 bonbons au caramel



Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre et le chocolat dans une casserole. Mélangez le sucre et l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le sucre et l'œuf mélangés dans le chocolat

fondus. Versez la farine en pluie. Incorporez la crème puis versez les bonbons au caramel. Beurrez et farinez un moule à manqué. Enfouissez et laissez cuire 15 minutes, les gâteaux doivent sembler trop peu cuits. Laissez reposer 10 minutes avant de démouler.