

## Feuilleté aux épinards et aux œufs

200 g de pâte feuilletée, 3 jaunes d'œuf, 150 g d'épinards, 1 œuf dur, 20 cl + 3 c. à soupe de lait, 50 g de fromage râpé, 1 c. à soupe de crème fraîche, 30 g de beurre, 2 c. à café de farine, 1 c. à café de moutarde, muscade, sel, poivre



Verser la crème fraîche dans une terrine, incorporer la farine et le lait. Mélanger. Verser cette préparation dans une casserole et faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer. Hors du feu, incorporer 20 g de beurre, 2 jaunes d'œuf, la moutarde,

le fromage râpé, l'œuf dur haché. Muscader, saler et poivrer. Mélanger, puis placer 1 heure au réfrigérateur. Équeuter et laver les épinards, les égoutter, les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre restant jusqu'à évaporation totale de l'eau de végétation. Dérouler la pâte feuilletée, y découper des carrés de 10 cm de côté, répartir au centre de chacun d'eux la préparation au fromage, puis les épinards. Humecter les bords de pâte d'un peu de lait et ramener les pointes vers le centre. Coller les bords et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les feuilletés avec le jaune d'œuf restant dilué dans 1 cuil. à soupe de lait. Faire cuire 15 minutes dans le four préchauffé à 210 °C. Servir chaud.

## Alerte à la peau rouge C'est juste une question de discipline

On évite les «chaud/froid» !  
Les écarts de température sont à bannir si vous ne voulez pas rougir !  
On évite de manger épicé !  
Les plats épicés favorisent la dilatation des vaisseaux sanguins (et donc l'apparition des rougeurs).  
On zappe les gommages tous les quatre matins !  
La règle d'or : tout ce qui affine la couche cornée de la peau doit être effectué avec douceur et précaution, surtout si votre peau est sensible. Un gommage tous les quinze jours suffit donc amplement.  
On arrête de fumer !  
La cigarette, c'est mauvais pour la santé, mais aussi pour la peau ! En effet, la nicotine accentue la dilatation des vaisseaux sanguins !  
On évite l'eau glacée pour se rincer !  
Bonjour le traumatisme, et accessoirement... les rougeurs ! Pour la toilette quotidienne, une eau tiède fera largement l'affaire.  
On évite le blush coquelicot !  
Du moins, si on veut éviter le syndrome poupée russe ! Le top ? Le rose tendre, pour son effet «so fresh», qui convient à toutes les carnations.  
On se relaxe !  
Le stress favorise l'apparition des rougeurs.  
Apprenez donc à gérer vos émotions. Dès que vous sentez que vous paniquez, respirez profondément et positifiez !



## CHUTE DE CHEVEUX

# A qui la faute ? Faites le bilan

Un choc émotionnel : la chute massive est due à la sécrétion anormale des hormones androgènes qui tuent le cheveu.

**La variation des sécrétions hormonales masculines** : la testostérone (sécrétée par les testicules), la déhydroépiandrostérone et l'androsténédine anormalement actives tuent les cheveux

Une maladie infectieuse : la grippe, les affections à streptocoques, la mononucléose peuvent entraîner des alopecies sans conséquence à long terme. La santé rétablie, les cheveux repoussent.

**Un mauvais traitement capillaire** : décoloration ou permanente mal maîtrisée, effectuée par des personnes incompetentes .

**Un accouchement** : les femmes perdent leurs cheveux environ deux mois après la fin de leur grossesse.

A l'accouchement, l'interruption des flux déclenche souvent une perte des cheveux massive et momentanée.

**La prise de médicaments** : la chute est spectaculaire, presque totale chez les patients qui subissent une chimiothérapie dans le cadre du traitement contre le cancer.

**Une mauvaise vascularisation** : mal irrigué, le cuir chevelu n'alimente plus le cheveu qui finit par mourir.

**Les carences en acides aminés essentiels** : la kératine a un besoin vital d'acides aminés essentiels, en particulier la cystine. Elle raffole aussi d'oligoéléments sinon elle déperit.



Photos : DR

## Méditez

Dans son calme et son immobilité, la méditation est une action. Notre esprit est bien plus difficile à calmer que notre corps. Nos vies sont occupées, passent rapidement et les distractions sont nombreuses. La clarté d'esprit vient du calme et de la méditation, même pour de courts moments.

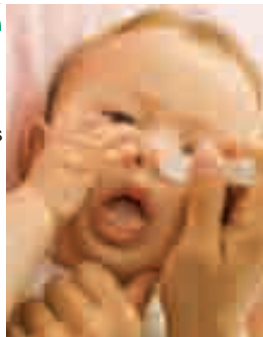


## Moucher bébé

Avant 3 ans, un bébé ne sait pas se moucher, il faut donc lui nettoyer le nez quotidiennement afin d'évacuer le mucus sec, voire les mucosités qui encombrer sa respiration. En général, les bébés n'aiment pas cette «intrusion» dans leur nez, mais elle s'avère indispensable en cas de rhume pour éviter toute évolution vers une otite, bronchite, bronchiolite...

### Comment moucher bébé ?

Pour un nettoyage des narines un petit morceau de coton torpillé en mèche et humidifié avec du sérum physiologique est suffisant. Dès que bébé a du mal à respirer, il faut passer au stade au-dessus : une vraie bonne giclée de sérum physiologique et une aspiration avec un mouche-bébé Ces méthodes un peu barbares ne font plaisir à personne : bébé pleure, se débat, il faut lui tenir la tête fermement pour bien le moucher... mais c'est pour son bien !



## FUTURE MAMAN Des jambes légères malgré la grossesse



Depuis que vous êtes enceinte, vous avez les jambes lourdes et l'impression désagréable qu'elles ont gonflé ? Les problèmes veineux sont fréquents lors de la grossesse, car la circulation sanguine est vite perturbée par les hormones, la présence de bébé, etc. Mais il existe des moyens pour vous soulager efficacement et retrouver le plaisir d'attendre un enfant sans ces petits inconvénients !  
**Soulager ses jambes**  
Il est important de soulager

les problèmes de jambes lourdes, pour votre confort bien sûr, mais aussi pour éviter que n'apparaissent des varicosités et même des varices. Quelques mesures simples peuvent vous permettre de diminuer les symptômes :  
- marchez au moins 1/2 heure par jour ;  
- évitez la prise de poids trop importante ;  
- dormez avec les pieds légèrement surélevés ;  
- évitez de rester debout durant de longues périodes ;  
- évitez les bains trop chauds.

## Un sirop pour bonifier votre sang

Si vous vous sentez faible et fatigué, vous devriez peut-être vous faire faire un bilan sanguin. Mais, avant de vous précipiter chez votre médecin, essayez ce remède qui peut améliorer votre état général.  
**Les ingrédients** : 1 kg de betteraves, 1/2 kg de carottes  
**Le jus d'un citron** : 2 ou 3 oranges, 2 pommes acides, 1 bocal de miel  
**La préparation** : Épluchez les betteraves, les carottes et les pommes, découpez-les en petits morceaux et passez-les au mixeur. Pressez les oranges et le citron manuellement et mélangez leurs jus à la préparation. Ajoutez le miel et mélangez le tout. Vous devriez avoir obtenu 1 à 1,5 litre de jus. Buvez-en un verre chaque matin à jeun. Normalement, un litre doit durer une semaine.

