

## Thé glacé

Pour 2 personnes 75 cl d'eau minérale, 2 cuil. à soupe, bombées de thé, glaçons pour servir

Verser l'eau dans une carafe, ajouter le thé et mélanger. Couvrir et laisser infuser à température ambiante pendant 5 à 6 heures en remuant de temps en temps. Filtrer puis servir avec des glaçons. Proposer également du sucre à ceux qui préfèrent cette boisson plus sucrée. Pour cette recette, choisir un thé bien parfumé aux arômes de fruits et d'épices.



*Avec le temps, les cellules de la peau se renouvellent moins vite, le taux de collagène diminue, la peau devient plus sèche, les rides se creusent...*

*Ces premiers signes de l'âge peuvent être favorisés par certaines mauvaises habitudes, qui accélèrent le vieillissement cutané. Zoom sur ces ennemis de notre jeunesse.*

### Le manque de sommeil

Le manque de sommeil altère la qualité de notre peau, surtout de notre épiderme, qui profite normalement de ces heures de repos pour se régénérer. Il est temps de mettre le vieillissement prématuré en sommeil, en dormant suffisamment !

### Le manque d'hydratation

L'eau est un composant essentiel de notre peau. Si notre épiderme est gorgé d'eau, il aura un aspect repulpé, plein et lissé. A l'inverse, la déshydratation a des conséquences sur sa qualité : rides, poches sous les yeux, grise mine...

### Le soleil

On l'adore et on en a besoin pour rester en bonne santé, mais cet astre bienfaiteur est à consommer avec modération. Car à trop forte dose, le soleil devient dangereux. Il

## BEAUTÉ

# Ces choses qui nous vieillissent



Photos : DR

peut causer des brûlures cutanées. Rappelez-vous qu'une peau bronzée est une peau endommagée. Il convient donc de la protéger des rayons du soleil aussi bien pour sa bonne santé que pour préserver l'éclat de sa jeunesse.

### Le tabac

Après le soleil, le tabac est le deuxième facteur de vieillissement cutané. Une peau de fumeur marque plus rapidement les signes de l'âge qu'un non-fumeur. Tous les produits chimiques que renferme une cigarette amenuisent les fibres de collagène (qui assurent la souplesse et l'élasticité de la peau).

### Le stress

Le stress est néfaste à tous les niveaux et notamment pour notre peau. Il altère le métabolisme des cellules, les fragilise et les empêche

de faire correctement leur travail, quand il ne les tue pas, tout simplement.

### Un mauvais démaquillage

Une fois sur deux, vous ne vous démaquillez pas, pensant que ce n'est pas grave ? Erreur ! Le démaquillage est le premier geste anti-âge à adopter pour votre peau. Surtout au niveau des yeux. Il est conçu pour tenir 12 heures, pas plus.

### Le manque d'exercice

Le sport pourrait être la clé qui vous donnera accès à la fontaine de jouvence ! On quitte le confort du canapé pour un peu d'effort physique. Le prix à payer pour ralentir les premiers signes de l'âge, sans oublier qu'au-delà de l'aspect esthétique, le sport joue un vrai rôle de prévention dans bon nombre de maladies.

## VRAI/FAUX

### UNE PIQÛRE DE MOUSTIQUE PEUT-ELLE TRANSMETTRE LE VIRUS DU SIDA ? FAUX !



Certaines maladies infectieuses, comme le paludisme, peuvent être

véhiculées par les moustiques ; ce n'est cependant pas le cas pour le VIH. Lorsqu'un moustique pique une personne, il n'injecte pas de son propre sang ni celui de la personne ou de l'animal qu'il a pu piquer précédemment.

Il injecte uniquement de la salive, laquelle agit comme un anticoagulant, ce qui lui permet de se nourrir. Par ailleurs, le virus du sida est assez fragile, il ne peut survivre que très peu de temps à l'intérieur d'un moustique.

## Les mains moites !

Pourquoi transpire-t-on des mains ? Parce que les glandes sudoripares (glandes à l'origine de la transpiration) sont largement concentrées dans la paume des mains. Comment ne plus avoir les mains moites ? Appliquer des anti-transpirants en crème, gel ou lotion tous les deux ou trois jours, le soir, après s'être soigneusement lavé



et séché les mains. - Enfin, si le problème est très sérieux, consulter un médecin. Pour lutter contre les mains moites, vous pouvez les frictionner avec un jus de citron deux fois par jour

- Sinon, les laver avec un savon dermatologique astringent (il resserre les tissus pour en diminuer les sécrétions), et ensuite les frictionner avec un peu de talc.

## Verrines à la compote de pêches

6 pêches bien mûres, 250 g de fromage blanc, 2 blancs d'œufs, 16 fraises, 50 g de sucre en poudre, 1 jus de citron, sel fin

Éplucher les pêches, retirer le noyau et les couper en gros morceaux. Les verser dans une casserole à



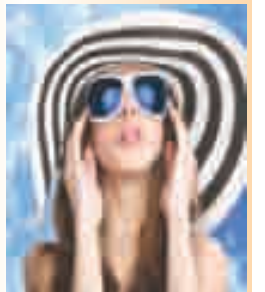
fond épais et laisser compoter 10 min à couvert en remuant régulièrement. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélanger vigoureusement le fromage blanc avec le sucre restant, puis incorporer délicatement les blancs en neige. Laisser refroidir 30 min au réfrigérateur. Presser le citron et verser le jus dans une petite casserole. Ajouter 12 fraises et laisser fondre à feu doux 10 min pour obtenir un sirop épais. Laisser refroidir 10 min hors du feu. Verser la compote de pêches dans 4 grands verres, ajouter un peu de sirop puis la mousse de fromage blanc. Décorer la surface avec 4 fraises grossièrement concassées et replacer les verres au frais jusqu'au service.

## Trucs et astuces

Soulager le mal de tête dû au soleil

Si vous vous êtes exposé longtemps au soleil, cela peut occasionner un vilain mal de tête, qui peut être rapidement soulagé si vous vous allongez un petit moment dans l'obscurité, les yeux fermés, avec quelques feuilles de menthe fraîche disposées sur votre front.

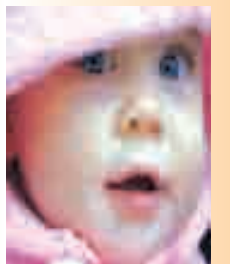
Si vous n'avez pas la possibilité de vous reposer, vous pouvez également vous préparer une infusion de camomille.



Dégager les voies respiratoires de bébé

Préparez une décoction à base d'eucalyptus que vous déposerez dans la chambre de bébé, en hauteur.

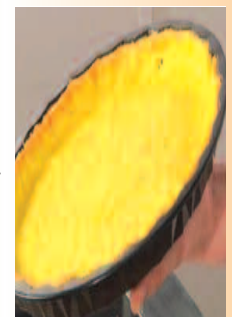
Cela va permettre de dégager les voies respiratoires de bébé, naturellement, et lui permettre de passer une douce nuit !



Cuire à blanc

Cuire un fond de tarte sans garniture. Il est conseillé de poser sur la surface de la pâte étalée une feuille de papier sulfurisé (ou d'aluminium), puis des haricots secs afin que la pâte ne gonfle pas pendant la cuisson.

A mi-cuisson, retirer la feuille et les haricots pour que le fond de pâte finisse de cuire harmonieusement.



## QUESTION

### Qui est le plus calorique, le ketchup ou la mayonnaise ?



La mayonnaise est 7 fois plus calorique que le ketchup ! En effet, la mayonnaise compte 710 calories tandis que le ketchup en compte 108 (apport calorique pour 100 g d'aliments en moyenne). Alors si vous voulez maigrir, préférez une mayonnaise allégée !

## Brochettes de dinde marinées

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 12 min, temps de repos : 40 min. Filets de dinde : 400 g, poivron rouge : 1, courgette : 2, huile d'olive : 6 c. à soupe, jus de citron : 3 c. à soupe, basilic haché : 2 c. à soupe, ail haché : 1 gousse, sel, poivre du moulin



Préparez la marinade :

Dans un bol, mélangez l'huile, le citron, l'ail et le basilic. Salez et poivrez. Coupez les filets de dinde et les poivrons en cubes de 5 cm. Détaillez la courgette en lanières pour entourer chaque morceau de viande. Trempez les poivrons quelques instants dans une casserole d'eau bouillante. Formez vos

brochettes en alternant 1 cube de viande et courgette et 1 carré de poivron. Disposez les brochettes dans un plat, recouvrez-les de marinade et laissez mariner pendant 40 min. Préchauffez votre gril avant d'y poser les brochettes. Vous pouvez accompagner ces brochettes avec un riz parfumé. Astuce : vous pouvez bien évidemment cuire ces brochettes au barbecue !