

BON À SAVOIR

Quelles vitamines
pour les femmes ?**Vitamine E : pour la peau**

La vitamine E n'est pas nécessaire uniquement pour les femmes, mais elle a une grande importance pour la peau. C'est donc, entre autres avantages, une vitamine « beauté ». Elle renforce le film de lipides qui protège notre peau contre les agressions (rayons UV, pollution, fumée de cigarette) et diminue aussi le vieillissement des cellules. Certaines crèmes ou produits de beauté contiennent de la vitamine E, mais vous pouvez aussi la trouver dans votre alimentation.

Les aliments riches en vitamine E : huiles et margarines végétales, fruits secs oléagineux (cacahuètes), germe de blé et d'autres céréales, légumes verts, beurre, foie.

Vitamine D : attention les os !

La vitamine D est un peu particulière, puisque notre peau peut la synthétiser si elle est exposée aux rayons du soleil. Cependant, cette source n'est pas suffisante, et aujourd'hui encore moins qu'hier. Notre style de vie toujours plus tourné vers l'intérieur et le fait que nous nous protégeons (à juste titre) de plus en



Photos : DR

plus efficacement contre les rayons du soleil pour diminuer notre risque de développer un cancer de la peau fait que notre corps reçoit au final assez peu de rayons UV.

Or la vitamine D est très importante pour la fixation du calcium sur les os. Les femmes, très sujettes à l'ostéoporose, en ont donc un grand besoin. Récemment, un effet protecteur de la vitamine D contre le cancer a aussi été démontré. Les aliments riches en vitamine D : foie, poissons et huile de foie de morue, jaune d'œuf, lait entier.

Vitamine B9 : l'acide folique pour les bébés

L'acide folique est une vitamine fondamentale pour la formation des cellules de l'organisme pendant toute la vie ; mais pendant la grossesse, il est encore plus important parce qu'il intervient dans la formation du système nerveux central du bébé. Il est donc conseillé aux femmes enceintes de prendre une supplémentation

en acide folique et même, parce que le système nerveux se forme dans les toutes premières semaines de la grossesse, de commencer dès que la conception est programmée.

Attention ! Ce conseil n'est pas valable uniquement pour les femmes...

Une étude récente a montré que les pères aussi gagneraient à augmenter leur consommation d'acide folique.

Les aliments riches en vitamine B9 : foie, lait, fromages, légumes verts.

LAXATIF NATUREL
Cinq produits
naturels sans
danger**- Les pruneaux**

En jus (le matin à jeun), ou trempés dans un verre d'eau (la veille), ou tel quel au goûter. Il s'agit d'un laxatif naturel performant. On commence par un verre le matin, ou 5 pruneaux trempés avant d'augmenter la dose si nécessaire.

**- Les eaux riches en magnésium et en sulfate**

Pour un effet laxatif, on conseille de boire un à deux verres avant les repas, 1 à 2 fois par jour.

**- Le kiwi**

1 à 2 kiwis le matin avant le petit-déjeuner. Un effet étonnant, pour ce laxatif naturel peu

connu et souvent bien accepté, même par les enfants.

- L'huile d'olive

Remplir 1 cuillère à soupe, avec de l'huile d'olive et de jus de citron. A avaler le matin à jeun. Elle est aussi considérée comme un laxatif naturel. Un remède de grand-mère qui a fait ses preuves.



BEAUTÉ

Comment éliminer un double menton

Le double menton résulte d'un double phénomène, une accumulation de graisse et un relâchement cutané. Le double menton a aussi le pouvoir de vieillir fortement, d'autant plus qu'avec les années, le bas de la joue tend à descendre vers le cou, ce qui renforce l'aspect double menton. Le régime alimentaire est très efficace sur cette partie du visage. La première chose qu'on constate est un affinement de votre visage. Ainsi, très souvent, les gens remarquent que vous avez minci avant même que vous ayez maigri dans votre corps parce que votre visage, lui, s'est affiné. Le massage du cou est aussi très important, massez-le le soir en étirant la peau vers les oreilles avec une crème nourrissante. Se donner des petites tapes avec le dos de la main est une excellente technique.



Gâteau au chocolat sans farine

250 g chocolat noir haché
- 100 g de sucre en poudre - 100 g de beurre coupé en dés - 125 g de noisettes en poudre - 5 œufs, blancs et jaunes séparés - sucre glace pour la décoration

Préchauffez le four à 180°C. Graissez un moule rond à fond amovible de 25 cm de diamètre. Faites fondre le chocolat avec le beurre et le sucre dans un bol résistant au bain-marie. Remuez de temps en temps. Transvasez cette



préparation dans un grand saladier, puis incorporez-y les noisettes et les jaunes d'œufs. Remuez bien entre chaque ajout. Dans un autre bol, montez les blancs en neige, puis intégrez-en une cuillère au

contenu du saladier. Fouettez bien. Ajoutez le reste des blancs en neige à la spatule, en soulevant la masse du milieu vers l'extérieur. Versez la pâte dans le moule, puis enfournez pour 50 minutes. Le gâteau est cuit lorsque la pointe du couteau introduite au centre ressort sèche. Sortez donc le gâteau du four et démoulez-le. Laissez-le refroidir sur un plat de service avant de le saupoudrer de sucre glace.

KHOUBZ EDDAR

500 g de farine,
1 c. à s. de levure boulangère
sel, 2 c. à c. de sucre,
sanouj, 4 œufs+1 jaune pour la
garniture, 1 verre de lait tiède,
1 verre d'huile.



Mélanger la farine, le sucre, le sel, sanouj et la levure boulangère puis incorporer l'huile. Bien mélanger, ajouter les œufs et le lait tiède. Pétrir pendant 10min et laisser doubler de volume. Dégazer la pâte et la mettre dans un moule ou plateau de four huilé. Badigeonner de jaune d'œuf, saupoudrer de sanouj et laisser lever encore une fois. Préchauffer le four. Enfourner et cuire à 180° (surveiller la cuisson selon votre four) pendant 20min à 30min.

ail confit

30 gousses d'ail, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre

- 1- Faites revenir les gousses dans l'huile pendant 5 minutes.
- 2- Placez-les dans un carré de papier sulfurisé et faites confire au four th 4 pendant 20 minutes.
- 3- Ôtez la peau, versez dans un bol, salez et poivrez.



4- Servez cet assaisonnement avec une volaille grillée.

VRAI/FAUX

Il ne faut pas conserver
les fromages au
réfrigérateur

Faux. Ce sont des produits vivants qui doivent être conservés dans le bac à légumes, là où le taux d'humidité est le plus élevé. Pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les déguster.

Il faut éviter de manger la croûte du fromage :

Faux et... vrai. Les amateurs de saveur puissante s'en délectent. Les sujets à risque (femmes enceintes, malades...) l'éviteront : c'est surtout dans la croûte que se développent des bactéries telle la listeria.