

## Pascades

3 œufs, 150 g de farine, 1/4 l de lait, 200 g de blettes, 150 g de viande hachée, persil, sel, poivre, huile



Prélever les feuilles des blettes. Les laver. Les faire blanchir pendant 2 min dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter soigneusement. Les hacher grossièrement. Hacher le persil. Faire revenir la viande avec un peu de beurre. Dans une terrine mélanger les œufs entiers avec la farine. Ajouter le lait tiède petit à petit. Assaisonner. Ajouter les blettes, le persil et la viande hachée. Mélanger. Faire cuire dans une poêle en formant de petites galettes.

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
En faire une  
habitude  
quotidienne

Pour la santé, il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les enfants et adolescents). En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers.



## Parents : ayez le réflexe fer et magnésium pour vos enfants

Veillez à assurer des apports suffisants en fer pour éviter à vos enfants tout risque de déficit qui pourrait provoquer une anémie. Les aliments les plus riches en fer sont le foie bien cuisiné (et aussi le pâté de foie !), les moules, la viande de bœuf, le cacao et les lentilles. Et pour garder le sourire et la sérénité, rien de tel que le magnésium. Comme l'organisme ne dispose d'aucune

réserve de magnésium, il est essentiel d'en consommer chaque jour et, pour cela, quelques conseils :  
- Inscrivez aux menus de vos enfants

produits céréaliers (de préférence complets : biscottes, petits pains grillés, pain, pâtes...) et légumes secs (haricots rouges et

blancs, lentilles, pois chiches) ;

- parsemez leurs assiettes d'un peu de poudre de germe de blé ;  
- saupoudrez leurs tartines ou leur fromage blanc de cacao (veillez à le choisir peu sucré) ;  
- déposez un carré de chocolat noir sur leurs biscuits secs au goûter.



## BEAUTÉ

## Acné et maquillage, astuces pour une belle peau

\*Contrairement aux idées reçues, même si vous souffrez d'acné, vous pouvez vous maquiller. Mais attention, pas n'importe comment. Il est important de ne pas étouffer votre peau avec des fonds de teint trop gras, non adaptés et parfois comédogènes.

Si vous souhaitez vous maquiller pour camoufler un peu les lésions d'acné, optez pour des fonds de teint fluides, hypoallergéniques et matifiants qui absorbent l'excès de sébum.

\*Démaquillez-vous tous les soirs. Car même si vous utilisez un fond de teint non comédogène et hypoallergénique, vous devez laisser votre peau respirer durant la nuit. Le démaquillage est un geste santé, indispensable pour votre peau.

\*Ne triturez pas vos boutons. Même si l'envie est parfois très forte, oubliez-les. Car si vos mains ne sont pas propres, vous risquez de les surinfecter et surtout de vous faire des cicatrices indélébiles.



PHOTOS : DR

## L'insomnie

## Quelles sont les conséquences de l'insomnie ?

Fatigue, maux de tête, tension musculaire... Le manque de sommeil a de nombreuses répercussions sur la santé.

L'humeur pâtit également de l'absence de repos : irritabilité,



agressivité, susceptibilité... Les conséquences sur l'attention, notamment au travail, ne sont pas non plus négligeables : perte d'efficacité, manque de rigueur, difficultés de concentration...

**Le fait de se réveiller toujours fatigué, malgré de longues nuits de sommeil, est-il**

## un signe d'insomnie ?

A priori, il est difficile de souffrir d'insomnies sans s'en rendre compte ! Par contre, il peut s'agir d'un problème d'apnées du sommeil.

Il s'agit d'arrêts de la respiration pendant plusieurs dizaines de secondes, se reproduisant plusieurs fois par nuit. Ce trouble survient essentiellement vers la quarantaine.

Il peut être lié à un excès de poids. Ces apnées du sommeil réveillent parfois le dormeur plusieurs fois par nuit et seraient ainsi responsables d'un cas sur dix d'insomnie. Consultez votre médecin.

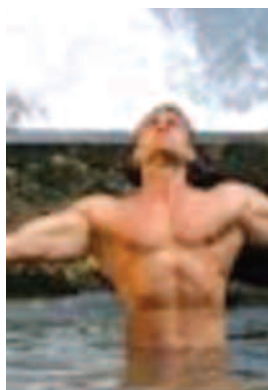
## Gâteau roulé au citron



**2 citrons, 3 œufs, 12 cl de lait, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 80 g de sucre**

Préchauffez votre four à 180° et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Râpez le zeste des citrons et pressez leur jus puis séparez les jaunes d'œufs des blancs que vous battrez en neige. Battez 2 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre puis ajoutez le jus d'un citron et son zeste. Incorporez la farine ainsi que 40 g de maïzena et les blancs en neige. Versez la préparation sur le papier sulfurisé et enfournez le tout durant 7 minutes. Fouettez le jaune d'œuf restant avec le sucre puis ajoutez-y le jus et le zeste du second citron. Versez le lait préalablement chauffé et délayez la préparation que vous mettrez à feu doux tout en incorporant le reste de maïzena. Étalez la génoise et nappez l'intérieur avec cette crème. Enroulez de nouveau le gâteau sur lui-même et réservez au réfrigérateur durant 2 heures.

## Des muscles détendus



Voici un bon exercice pour développer les muscles en longueur. A pratiquer quotidiennement. L'étirement perceptible derrière la jambe se prolonge au niveau du dos pour une extension maximale des muscles. Sur le dos, jambes fléchies, passez une petite serviette roulée sous le pied gauche

Levez lentement la jambe. Avec la serviette, tirez progressivement le pied vers vous. Relâchez 5 fois. Changez de côté. Accentuez le mouvement par petites étapes, sur l'expiration, N'hésitez pas à relever un peu les épaules pour accompagner le mouvement sans vous faire mal.