

BON À SAVOIR

Comment prévenir la déprime

Pour prévenir une déprime, il y a d'abord les attitudes à éviter.

Les stimulants sont néfastes : fumer une cigarette, manger une barre de sucreries peut sembler donner un coup de pouce. Et c'est bien le cas, mais de manière très fugace. Quelques heures plus tard, la baisse de moral revient, bien plus faible qu'elle ne le serait si l'on n'avait pas usé de stimulant artificiel. Au total, les drogues, les excitants, loin d'aider à remonter la pente, vous entraînent encore plus bas.

Contre la déprime, il y a des attitudes à favoriser

Augmentez votre dépense physique. Si vous avez le blues, difficile de vous conseiller une heure de footing par jour. Mais sachez que même un tout petit exercice sera extrêmement bénéfique. Allez par exemple marcher 10 minutes. C'est très peu, mais déjà positif... même si vous le faites à l'intérieur, chez vous ! Vous en ressentirez les bienfaits pendant au moins deux heures. Prenez l'air. Ne



Photos : DR

restez pas enfermé, allez vous asseoir sur un banc dans un jardin public, jardinez, marchez ou même ouvrez la fenêtre et prenez l'air. Vous gagnerez en lumière, en oxygène, et ça fera du bien à votre moral. Donc, l'idéal est de marcher dehors, dans un endroit où vous êtes entouré de nature ! Prenez soin de vous : toilette, maquillage, parfum, douche, vêtements seyants, chouchoutez-vous. Cela paraît être de toutes petites choses et pourtant, la manière dont vous traitez votre corps est à l'image de la valeur que vous lui donnez. Il est très précieux et mérite le meilleur. Plus vous en prenez soin, plus il aura de valeur positive à vos yeux. Pensez à vous offrir un gel douche délicieusement parfumé, une brosse à dents neuve, une nouvelle lime à ongles... Respirez avec une grande amplitude. C'est un exercice

minimal de relaxation à faire au moins une dizaine de fois par jour. Cela détend, apaise et ne vous prend guère de temps ! Donnez-vous du temps de contact agréable. Souriez à la caissière, remerciez la personne qui vous a tenu la porte, téléphonez à des amis, rencontrez vos proches, rendez-leur service ou demandez-leur un service... Chaque contact humain positif vous fait du bien au moral. Alors, cultivez-les volontairement. Organisez l'espace autour de vous. Votre environnement doit être plaisant pour vous aider à aller vers des idées et une vie plaisantes. Offrez-vous une plante, de jolies bougies, un tableau ou faites pousser un bulbe de tulipe, changez un peu l'ordonnance des meubles, choisissez une couleur gaie pour votre housse de couette, vos oreillers...

Mousse aux
pommes

6 pommes, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 verre d'eau, 100 g de sucre, 1dl de crème fraîche, 1 blanc d'œuf



Pelez et évidez les pommes, mettez-les dans une casserole avec un verre d'eau et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Faites-les cuire à couvert, à feu moyen, pendant 10 minutes. Ecrasez-les au mixeur pour obtenir une purée très fine. Ajoutez le sucre, faites cuire encore 4 minutes et laissez refroidir. Incorporez délicatement la crème fraîche mélangée au blanc d'œuf battu en neige ferme, juste avant de répartir dans des coupes. Servez très frais.

Soin du matin : objectif matité

Au réveil, la peau a besoin de fraîcheur. Si l'on ne met pas de crème de nuit, la lotion tonique suffit. A condition cependant de ne pas faire une toilette de chat mais d'imbiber 2 ou 3 cotons pour la préparer à affronter la journée.

Et si on profite de la nuit pour offrir à son épiderme des soins spécifiques (textures légères fortement recommandées), mieux vaut faire peau nette avec son produit à démaquiller. Laisser sa peau ensuite reposer quelques minutes, par exemple le temps de se brosser les dents, avant

d'appliquer son soin quotidien. Le problème n°1 des



peaux mixtes ou à tendance grasse, c'est qu'elles ont tendance à briller à partir du milieu de journée. Et là, le maquillage vire, la peau prend un aspect luisant qui se remarque. Remettre du fond de teint ou de la poudre n'arrange rien. Bien au contraire, les couches de maquillage s'entassent et la peau s'asphyxie. Pour résister, la peau fabrique alors du sébum et encore du sébum jusqu'à nous transformer en ver luisant ! Pire, les radicaux libres se déchaînent et fabriquent des comédons qui, à coup sûr, vont se transformer en boutons.

Soupe de légumes
au pain
et au gruyère

3 pommes de terre, 2 poireaux, 2 oignons, 1 carotte, 1 navet, 1 branche de céleri, 30 g de beurre, 1,5 l de bouillon, 25 cl de lait, 200 g de fromage râpé, 4 tranches de pain, sel, poivre



Emincer les poireaux, les oignons, la carotte, le navet et le céleri, les faire fondre dans le beurre et assaisonner. Verser le bouillon et laisser mijoter 1 heure en couvrant. Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 20 min. Les éplucher et les réduire en purée avec un peu de lait. Faire griller les tranches de pain. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Quand le potage est cuit, ajouter la purée de pommes de terre. Répartir le pain grillé et le fromage dans des bols allant au four, verser la soupe et passer au four 15 min.

INFO

Un œuf par jour

La croyance que les œufs augmentent dangereusement le taux de cholestérol est encore très répandue. Or, de récentes études prouvent que les œufs ne sont pas seulement inoffensifs pour notre santé, mais qu'en plus ils représentent un moyen sûr d'échapper à un manque de vitamine B12, garante d'une forme sans faille. Une déficience de cette vitamine peut provoquer, au fil des années, des troubles de mémoire et une perte de masse musculaire.



BEAUTÉ

Petits changements, gros impact

C'est beaucoup plus simple que vous ne l'imaginez. Quelques détails vont vous rendre encore plus resplendissante.

Chevelure

Oubliez vos petites vagues et passez à un lissage impeccable pour mettre en valeur votre visage. Tendance de la rentrée, la frange convient à tous les visages, elle se porte légèrement sous les sourcils et apporte un côté moderne et mystérieux.

Idées coup d'éclat

Augmentez d'un ton votre couleur naturelle pour lui donner plus de brillance et de reflet.

Teint

Réhaussez votre teint. Eh oui ! c'est le moment ou jamais d'utiliser un fond de teint plus foncé que le reste de l'année. Vous pouvez aussi modeler avec de la poudre dans les maronnées les pommettes et légèrement sur les tempes, une

petite pointe sur le menton.

Make-up

Et pourquoi pas oser un peu avec les nombreuses teintes de rouge à lèvres que vous possédez déjà. Il faut se renouveler et créer la surprise. Vous verrez, c'est excellent pour se sentir belle !

