BEAUTÉ

Une moisson de soins très nature

Fleurs, fruits, céréales... Quand la science et la nature s'unissent, notre peau et nos cheveux passent au vert. A chaque plante ses vertus.

- L'orange assure le coup d'éclat
Elle regorge de vitamines C, B1, B9, de magnésium, de calcium et juste ce qu'il faut de sucre pour doper nos cellules sans les surmener.

- Le pamplemousse revigore
Glucides, vitamines et acides de fruits, rien de tel pour abreuver les peaux à tendance grasse et faire briller les cheveux pollués.

- Le concombre apaise
Grâce à son pouvoir rafraîchissant et astringent, il délasse les traits après une journée harassante. Il repose les yeux fatigués et dégonfle bien les poches.

- Le raisin agit contre les radicaux libres
Pépins, pulpe, rafles, tout est bon. Le raisin renforce les capillaires sanguins, et ses polyphénols sont de puissants antiradicalisaires.

- L'avoine soulage
Riche en vitamines, sels minéraux, acides aminés et acides gras, cet anti-inflamatoire est aussi adoucissant et protecteur. C'est l'ami des peaux réactives.

- L'olive nourrit
Elle revient en force. Ses acides gras monosaturés, sa vitamine E antioxydante, sa vitamine A régénérante et sa chlorophylle oxygénante en font un soin de beauté complet.

-Le riz protège
Très nutritif, le son de riz favorise la microcirculation et absorbe une partie des UV. De plus, ses acides aminés et ses sucres nourrissent et stimulent la synthèse du collagène.

Photos : DR

M'hamsa

250 g de viande rouge, 1/4 de verre à thé d'huile, du sel et du poivre, paprika, 1 oignon, 2 tomates râpées, 200 g de *m'hamsa*, 1 c. à c. de concentré de tomates, 1 c. à s. de coriandre et persil hachés

Découper la viande en dés et faire revenir dans une cocotte avec l'huile, le sel, le poivre, le paprika, l'oignon et les tomates râpées. Mouiller d'un litre et demi d'eau, couvrir et porter à ébullition jusqu'à cuisson de la viande. Ajouter la *m'hamsa* au mélange. Avant cuisson complète de la *m'hamsa*, incorporer le concentré de tomates, la coriandre, le persil et remuer. Présenter chaud.

INFO

Les hémorroïdes sont systématiquement douloureuses. C'est faux.
Il existe deux types d'hémorroïdes : les hémorroïdes sont dites externes lorsque les veines dilatées sont situées juste sous la peau de l'anus, ce qui est généralement douloureux. En revanche, lorsque les hémorroïdes sont situées dans le rectum (hémorroïdes internes), elles ne sont pas douloureuses.

Manquer de sommeil augmente l'appétit

VRAI

Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois, a de multiples incidences. Notamment, le manque de sommeil augmente l'appétit (en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone, la ghréline). La privation chronique de sommeil diminue la vigilance, l'humeur et la motivation ; elle augmente les risques de blessure, d'accident et de conflit.

NUTRIMENT

Le chou. S'il est l'aliment de base de nombreuses soupes minceur, c'est pour une bonne raison : le chou est un aliment à «calories négatives».
En d'autres termes, vous dépensez plus de calories en le mangeant que celles qu'il vous apporte ! Autre avantage : il brûle les graisses et agit comme diurétique. A consommer tous les jours, au déjeuner ou au dîner.

QUESTION

Si l'on maigrit très vite, risque-t-on davantage de reprendre du poids ensuite?

Vrai
De nombreuses observations l'ont montré ! Alors, mieux vaut savoir prendre son temps pour maigrir, et ne pas vouloir perdre plus de 3 à 4 kilos par mois au début, 1 à 2 kilos ensuite... Ce qui peut faire quand même, sur une année, 15 à 25 kilos de moins !

Madeleines aux miel et citron

250 g de farine, 150 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure chimique, 5 œufs, 150 g de miel, 60 g de lait entier, 250 g de beurre, zeste de citron

Faire fondre le beurre pour lui donner du goût. Tamisez et mélangez la farine, le sucre glace, le sel et la levure chimique. Émulsionnez au robot les œufs et le miel. Puis ajouter les poudres tamisées, le lait, le beurre et le zeste de citron. Réservez au frais une nuit avant d'utiliser. Le lendemain, à la cuillère à soupe, remplir les moules à madeleines. Enfourner à 230°C pendant 6 à 8 minutes sans ouvrir le four en cours de cuisson.

Avez-vous la chambre idéale pour dormir ?

Votre chambre est-elle vraiment le refuge apaisant dont vous avez besoin ? Si c'est oui, bravo ! Continuez à dormir sur vos deux oreilles. Sinon, changez vite ce qui ne va pas. Vous allez gagner un superbonus sur la qualité de votre sommeil !

L'éclairage est-il assez doux, l'obscurité suffisante ?

Pourquoi c'est important
La baisse de luminosité agit sur la sécrétion de mélatonine ; cette hormone signale qu'il est l'heure de fermer les yeux. L'idéal est de dormir dans l'obscurité complète. Attention aux lampes de chevet trop puissantes.
Ni ordi, ni télé, ou jeu vidéo ! Le scintillement des écrans maintient en éveil, leur utilisation stimule le cerveau.
Déco sobre : lignes simples, teintes claires et douces.
À éviter : Les couleurs excitantes (jaune, orange, rouge) ou déprimantes (violet, noir…).
Volets ou rideaux opaques protègent des lumières extérieures.

Avez-vous le calme nécessaire ?
Pourquoi c'est important : Tout bruit pendant le sommeil nous met en alerte ; un niveau sonore élevé génère des difficultés d'endormissement et des micro-réveils.
Attention aux sources de bruit intérieures : appareils ménagers en fonctionnement, animaux turbulents…

La literie qui vous convient ?
Pourquoi c'est important :
Sur une literie inconfortable, on change souvent de position, ce qui réduit la durée du sommeil profond réparateur.
Couchage recommandé : sommier à lattes de bois, matelas ferme.
Des douleurs au réveil doivent inciter à changer le sommier et/ou le matelas.

La bonne température ?
Pourquoi c'est important : Une ambiance trop chaude stimule les métabolismes ; l'endormissement est contrarié, le sommeil est fragmenté.
L'idéal en toutes saisons :18°C.

L'ambiance olfactive que vous aimez ?
Pourquoi c'est important :
L'odorat est relié au monde des souvenirs et des rêves ; certains parfums ont le pouvoir de nous apaiser.