

## Tarte moelleuse aux pommes et amandes

60 g de beurre, 35 g de sucre glace, 15 g de poudre d'amandes, 100 g de farine, 1 œuf, 2 pommes, 75 g de crème fraîche, 15 g d'amandes effilées.



Dans un saladier, travaillez le beurre en pommade, incorporez ensuite le sucre glace, la poudre d'amandes, et un quart de la farine, mélangez. Ajoutez l'œuf et la farine restante. Mélangez sans trop travailler la pâte. Couvrez le saladier et gardez au frais 6 heures. Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6. Epluchez les pommes, coupez-les en petits dés. Dans une poêle, faites cuire la moitié des petits dés et la crème jusqu'à ce qu'ils deviennent une compote. Réservez. Sur un plan fariné, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur d'environ 1 cm. Tapissez-en un moule à tarte beurré à fond amovible et enfournez environ 15 minutes. Sortez le moule du four, étalez sur le fond la compote de pommes, posez dessus les dés de pommes crus et les amandes effilées. Remettez au four et faites cuire 10 minutes. Cette cuisson termine celle de la pâte, cuit les petits dés de pommes et dore les amandes.

## BEAUTÉ Se maquiller selon sa couleur de cheveux

### Le maquillage pour les cheveux châtain foncé à bruns :

Les cheveux châtain foncé à bruns peuvent vous donner un air pâle. L'astuce beauté, c'est donc d'ajouter de la couleur à votre visage pour contrebalancer cet effet.

**Les yeux :** Prenez une ombre ivoire, marron clair ou moka, et un eye-liner marron foncé à gris anthracite.

**Les joues :** Pour le blush, essayez une teinte rose rouge, rose tirant sur le marron ou marron rosâtre.

**Les lèvres :** Optez pour un rouge à lèvres marron rosé, un marron prune ou encore un mauve.

**Le maquillage pour les cheveux châtain clair :** Le châtain clair a tendance à rendre le teint terne, il faut



Photos : DR

donc l'illuminer avec des couleurs neutres et des tons vifs satinés (quelques mèches feront aussi un bel effet).

**Les yeux :** Osez une ombre à paupières ivoire et gris-taupe, un eye-liner acajou.

**Les joues :** Choisissez un

rose pâle ou un rose sable, rehaussé d'un blush dans les tons fauves.

**Les lèvres :** Essayez des rouge à lèvres dans les marrons rosés, des tons roses doux ou encore une couleur framboise

## Cholestérol : les enfants sont-ils épargnés ?

**Contrairement aux idées reçues, les enfants ne sont pas toujours épargnés par des taux élevés de cholestérol. Depuis quelques années, l'augmentation de l'obésité infantile noircit encore le tableau.**

### Obésité infantile et cholestérol : des relations dangereuses

Une mauvaise alimentation, une trop grande sédentarité sont autant d'éléments qui favorisent le surpoids et l'obésité. Ces excès sont à l'origine de désordres lipidiques parmi



lesquels des taux élevés de cholestérol. Même chez des enfants très jeunes, le surpoids et l'obésité peuvent être à l'origine d'une cascade de facteurs de risques cardiovasculaires comme l'hypercholestérolémie, mais aussi l'hypertension ou une résistance à l'insuline.

**Le rôle des parents**  
Mais au-delà du rôle des pédiatres et des médecins, c'est bien aux parents que revient le premier rôle. Ainsi, pour lutter contre les charmes

des friandises, des pizzas et des frites, il est important d'apporter à votre enfant les bases d'une bonne hygiène de vie. Souvent, la consommation d'aliments à haute densité énergétique de petit volume (barre chocolatée, chips, glaces...) peut expliquer les excès caloriques. Grignotés devant la télévision, ils sont associés à un manque d'activité physique.

## 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.

## Manquer de sommeil augmente l'appétit



Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins physiologiques pendant plusieurs jours, voire plusieurs mois, a de multiples incidences. C'est ainsi que le manque de sommeil augmente l'appétit (en raison de l'augmentation de la sécrétion d'une hormone appelée 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.

## Gratin de riz aux légumes

**Pour 6 personnes : 3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300 g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1 cuil. à café de paprika, sel et poivre**



Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile. Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C.

## PARENTS

## Savoir encourager votre enfant

Nous intervenons régulièrement quand quelque chose ne va pas ou nous dérange, mais quand l'enfant s'améliore, nous oublions parfois de le souligner.

L'enfant est très sensible à notre opinion, de même qu'à celle de ses professeurs et de ses amis. S'il sent que nous reconnaissons ses efforts, cela



l'encouragera à poursuivre dans la bonne voie. Et attention quand

nous avons un reproche à lui faire ! Ne pas dire : «Tu coupes

toujours la parole.» Les «jamais» et les «toujours» sont parfois blessants. La veille, l'enfant peut avoir attendu son tour pour parler. Il se dira : «Pourquoi faire des efforts pour m'améliorer ? Maman ne les remarque pas.» Il est important de renforcer les comportements positifs, même s'ils ne sont pas fréquents. Ça finit par être payant.