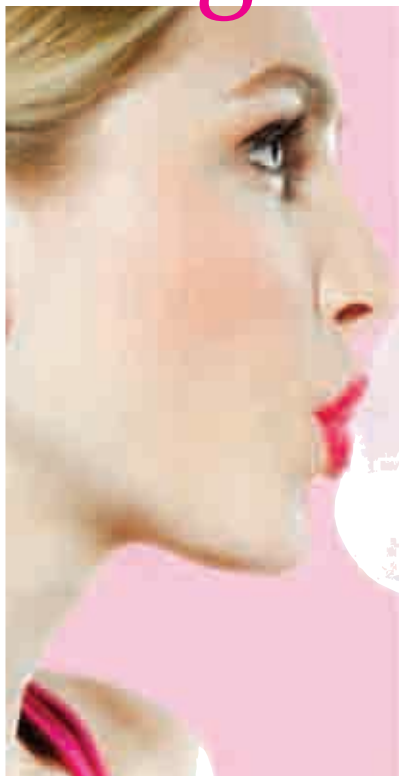


Régime, le saviez-vous ?



Les bonbons et les chewing gums sans sucre sont sans risque pour la ligne

Faux. Pour alléger les sucreries, on utilise surtout des polyols (xylitol, sorbitol, mannitol), des édulcorants qui apportent 2,4 calories par gramme au lieu de 4.

Si on en abuse, on échappe aux caries mais pas à l'embonpoint ni aux troubles digestifs. De plus, ils entretiennent le processus de mastication et l'envie de sucre.

supprimez jamais totalement les matières grasses. Le cerveau a besoin d'acides gras.

Le lait écrémé contient moins de calcium que le lait entier

Faux. La teneur en matières grasses n'influe pas sur celle de calcium, mais attention, les laitages allégés contiennent moins de vitamines A et D qui, elles, favorisent l'absorption du calcium.

Le poisson est toujours moins gras que la viande

Faux. Le maquereau et la sardine contiennent plus de matières grasses que l'entrecôte et certains morceaux de bœuf ou de volaille «sont aussi maigres que la sole, la limande ou le carrelet».

Et les bons acides gras du poisson? Là aussi, méfiance.

Pendant un régime, il vaut mieux prendre des compléments vitaminiques

Vrai. En dessous de 1400 calories par jour, l'alimentation ne peut pas apporter les doses suffisantes en vitamines et minéraux.

Manger sans sel fait maigrir

Faux. On perd de l'eau mais pas de la graisse. Sauf raison médicale, il n'y a aucune raison de supprimer le sel. Il faut simplement éviter l'abus qui favorise la rétention d'eau, l'hypertension et, comme le sucre, attise l'appétit.

Mangez des fraises, c'est bon pour la peau !

La fraise est une très bonne amie de la peau, et pas seulement, c'est aussi une alliée pour votre santé ! La fraise est très riche en vitamine C.

Elle contient de la vitamine B, des provitamines A, mais aussi des fibres, des minéraux et oligoéléments, la fraise aide aussi à lutter contre les infections dues à des virus ou à des bactéries, elle protège les vaisseaux sanguins et le système urinaire car elle est aussi diurétique. La fraise est aussi un excellent fruit à consommer lors d'un régime, à condition de la consommer sans sucre. Préférez-la le matin à jeun ou 1/2h avant les repas. C'est la saison, profitez-en, on peut en consommer sans modération, à



Photos : DR

condition bien sûr de ne pas y être allergique.

Recette cosmétique : Un masque fraise, miel et yaourt : écrasez 4 ou 5 fraises dans un mixeur, ajoutez 1/2 yaourt nature et une cuillerée à café de miel.

Étalez cette pâte sur le visage, laissez poser 10 mn et rincez. Vous pouvez bien sûr manger le reste de votre masque !

Trucs et astuces

Nettoyer une tache de sang fraîche



Pour nettoyer une tache de sang fraîche, il ne faut

surtout pas laver à haute température, cela cuierait la tache qui ne s'enlèvera plus. Le plus simple, c'est de mettre du sel dessus.

Répulsif chat

Mélangez dans un vaporisateur une cuillère de moutarde forte à deux litres d'eau. Vaporisez les plantes et endroits où vous ne voulez pas que votre chat se promène.

Micro-ondes impeccable

Afin d'avoir un microondes tout propre, il suffit de mettre un bol d'eau avec quelques gouttes de citron et de faire chauffer le tout 3 minutes : la vapeur dégagée nettoie parfaitement les parois de l'appareil. Un petit coup d'éponge et voilà que cela sent bon et en plus, c'est écologique !



Exfoliant naturel

Plutôt que d'utiliser un exfoliant qui coûte une fortune, prenez une poignée de sucre en poudre à laquelle vous ajouterez un peu d'huile pour le corps et massez-vous avec. Rincez bien... Le résultat est tout aussi bon.



L'huile d'olive est moins calorique que les autres

Faux. Toutes les huiles contiennent le même pourcentage de lipides : 100% et 900 calories pour 100 g.

Ce qui change, c'est la qualité de ces lipides. Certaines huiles sont meilleures que d'autres pour la santé. Pendant un régime, ne

Beignets au chocolat

500 g de farine, 30 g de levure de boulanger, 2 œufs, 100 g de beurre, 3 c. à soupe de sucre en poudre, 15 à 20 cl de lait, sel, pâte à tartiner chocolatée Mélanger tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Laisser lever au chaud 1h30. Étaler la pâte sur une surface farinée, découper des disques de 1 cm d'épaisseur. Poser dessus une cuillère de pâte à tartiner et replier les disques. Mouiller les bords pour qu'ils restent soudés. Laisser lever 1 heure. Plonger les beignets dans la friture chaude. Cuire 8 minutes par série de beignets. Les égoutter, les saupoudrer de sucre en poudre ou de sucre glace.

Note : ne pas mettre trop de pâte à tartiner sinon elle débordera dans la friteuse.



QUESTION

Dans un régime amaigrissant, doit-on supprimer toutes les graisses ?

Faux. Il faut au contraire en maintenir une quantité minimale — l'équivalent de 10 g d'huile végétale et de 5 à 10 g de graisses lactiques — parce qu'elles apportent des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles.



Démaquillage des yeux : tout est dans la gestuelle...

De beaux cils intensifient le regard.

Il faut donc en prendre soin et ne pas sauter l'étape «démaquillage». Mais quelle gestuelle avoir pour se démaquiller les yeux de façon efficace.

DÉMAQUILLAGE DES PAUPIÈRES

Les mots-clés : poser, tapoter, imprégner, presser.

Étape 1

Imbibez un carré de coton de produit démaquillant. Il peut être préalablement humidifié et bien essoré pour une meilleure efficacité.

Étape 2

Posez le coton sur toute la zone paupière et cils. Couvrez l'œil. Tapotez la zone pour bien imprégner la peau de démaquillant, puis pressez délicatement le



coton avec les doigts sans bouger, pendant une dizaine de secondes, afin de mieux dissoudre le maquillage.

DÉMAQUILLAGE DES CILS

Les mots-clés : plier, pincer, retirer

Étape 1

Pliez le coton sur lui-même autour de la frange des cils.

Étape 2

Pincez doucement et

lentement les cils pour bien les imprégner, puis retirez délicatement, et sans frotter le coton sur les cils.

Option finition des cils

Les mots-clés : retourner, caresser. Retournez le coton sur lui-même. Avec le disque de coton, retirez le reste de mascara en caressant les cils vers l'extérieur.

MOUSSAKA



Cuisson : 30 min, temps de repos : 20 min
Viande de bœuf hachée : 500 g, aubergines : 500 g, oignons : 2, huile d'olive : 3 c. à soupe, yaourts nature : 2, fromage râpé : 30 g, persil : 4 branches, origan : 3 feuilles, sel fin, poivre noir du moulin

Lavez les aubergines, retirez-en le pédoncule et émincez-les en fines rondelles, que vous saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 20 minutes. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Hachez les feuilles d'origan et de persil. Faites revenir la viande de bœuf dans 3 cuillerées à soupe d'huile,

sur feu vif, en écrasant la viande à la fourchette. Incorporez-y les oignons et laissez-les fondre, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Retirez du feu. Ajoutez l'origan et le persil. Salez et poivrez. Séchez soigneusement les rondelles d'aubergines avec du papier absorbant. Faites cuire les aubergines dans de l'huile d'olive à la poêle pendant 5 mn de chaque côté. Étalez le hachis de bœuf et les aubergines dans un plat allant au four, en couches alternées. Terminez par les aubergines. Mélangez le yaourt et le parmesan. Nappez-en la préparation et enfournez pour 20 mn à 180°C.