

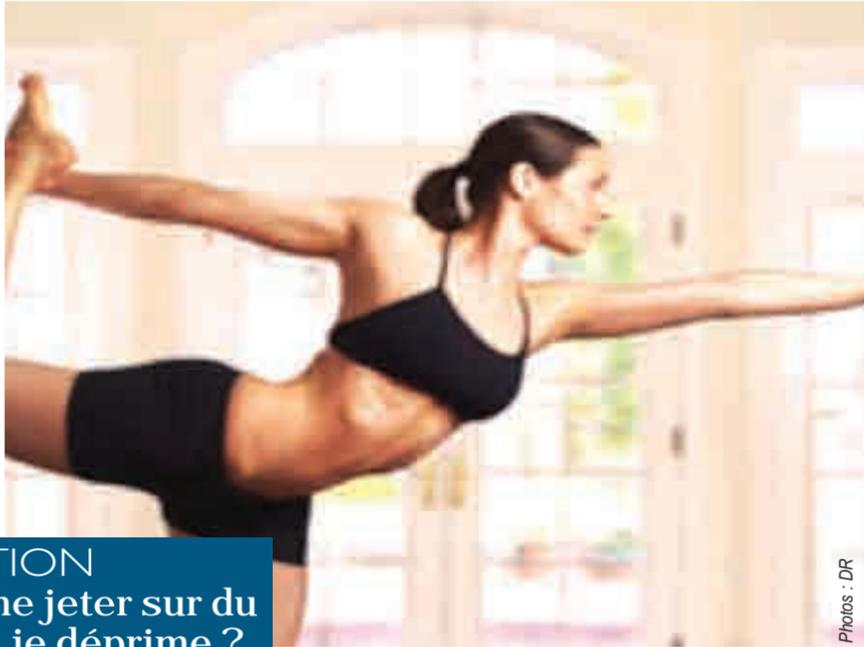
Visage sans rides



Méthode très simple, dès le réveil le matin, donner une franche giclée d'eau fraîche sur le visage. Effet garanti ! (Ne pas oublier de se démaquiller la veille).

FORME

Hanches et cuisses : les plus difficiles à faire fondre



Photos : DR

Les dépôts graisseux au niveau des hanches et des cuisses ne gênent pas le fonctionnement du corps ; au contraire, chez la femme, ils ont un rôle important.

Ils constituent une réserve qui permet de faire face aux exigences énergétiques de la

grossesse et de l'allaitement. Spontanément, les femmes vont stocker les graisses de préférence dans la partie inférieure du corps (hanches, cuisses) et comme ces dépôts ont un rôle déterminé, ils sont très difficiles à éliminer. Cette répartition de la graisse, différente chez les hommes et les femmes, explique également que ceux-ci, qui, naturellement, ont davantage de masse musculaire, maigrissent plus facilement. Quand elles font un régime, les femmes peuvent gagner une taille et rentrer dans le jean ou la jupe qu'elles ne réussissaient pas à fermer mais elles risquent également de perdre un peu de poitrine. En effet, les seins sont essentiellement constitués de graisse, la glande mammaire étant très petite.

Beignets de bananes

4 jolies bananes, 2 c. à s. de sucre, vanille en poudre, cannelle en poudre, eau de fleur d'oranger, 100 g de farine, 2 œufs, 1/3 de litre de lait, huile



Dans une jatte, mélanger 1 bonne cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger, le sucre, 1 pincée de vanille, 1 de cannelle et ajouter les bananes pelées et coupées en tronçons d'environ 5 cm. Les bouger de temps en temps et les laisser mariner pendant 1 heure. Préparer la pâte à frire avec la farine, 1 pincée de sel, 2 jaunes d'œufs, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1 d'eau de fleur d'oranger et le lait. Laisser reposer 1 heure. Incorporer les blancs battus en neige. Plonger les morceaux de bananes dans la pâte, puis dans la friture bien chaude. Egoutter, sucrer, servir.

QUESTION Ai-je raison de me jeter sur du chocolat quand je déprime ?

Raison ou pas, disons en tout cas que ce n'est pas seulement une question de gourmandise : la graisse qui atteint notre système digestif améliore notre humeur. Notre système digestif communique directement avec notre cerveau.



BEAUTÉ

Les recettes magiques pour...

...En finir avec les points noirs

Mélangez deux cuillères à soupe d'argile à deux cuillères à soupe de lait. Ajoutez vingt gouttes d'huile d'argan. Laissez poser le masque 20 minutes. Rincez ensuite à l'eau tiède.



...Faire le plein de vitamines

Mixer un abricot sec avec un peu d'eau bouillante. Laissez refroidir puis appliquez la «purée» et laissez poser pendant 15 minutes. Rincez ensuite à l'eau de rose (en pharmacie), c'est bon pour apaiser et régénérer la peau fatiguée !

...Avoir un teint éclatant

Mélangez 3 à 4 cuillères à café de levure de bière avec



un peu d'eau. Laissez poser 15 minutes.

...Hydratez votre peau en profondeur

Ecrasez un avocat bien mûr mélangez la chair avec de l'huile d'olive. Appliquez et laissez poser 15 minutes.

On les néglige trop souvent en oubliant que l'ouïe est un sens indispensable à notre équilibre. Pourtant, occulter les douleurs causées par nos oreilles peut avoir de lourdes conséquences.

Hygiène auriculaire

- Nettoyer ce qui est visible et n'enlever que l'excès de cérumen.
- Être attentif à toute diminution de l'acuité auditive.
- Utiliser pour dissoudre le bouchon des produits ne contenant pas d'eau, mais des solvants, des corps gras.

SANTÉ

Quand nos oreilles nous font mal



- Utiliser des bouchons d'oreille lors de la pratique de sports aquatiques.
- Toujours sécher

soigneusement les oreilles après un contact avec l'eau.
• Ne pas utiliser un coton-

tige pour nettoyer le conduit auditif. Ces bâtonnets ouatés peuvent repousser au fond du conduit auditif le cérumen et l'accumuler près du tympan, entraînant de ce fait des douleurs.
• Ne pas utiliser d'outil ou de produit agressif pour le conduit auditif.
• Ne pas employer en première intention des produits à base d'eau. Le bouchon de cérumen étant insoluble dans l'eau, il va gonfler et obstruer complètement le conduit, d'où l'aggravation des symptômes.

Roulés d'aubergine farcis

1 aubergine, 250 g de bœuf haché, 1 oignon, sel, poivre, paprika, cumin, persil, 1 pomme de terre, 1 œuf

Faire cuire la pomme de terre à la vapeur. Eplucher l'aubergine et la couper en tranches dans le sens de la longueur. Faire griller les tranches d'aubergine des 2 côtés dans de l'huile d'olive. Faire revenir la viande avec l'oignon émincé, les épices, le persil, la pomme de terre et l'œuf. Former des boudins. Placer ces boudins sur les tranches d'aubergine. Les rouler. Les placer dans un plat à gratin. Verser un peu de béchamel et parsemer de fromage râpé. Passer au four pour faire gratiner le fromage.

