

## ■ mieux pour mon corps

### \* Pour une peau éclatante AVANT ET APRÈS BÉBÉ



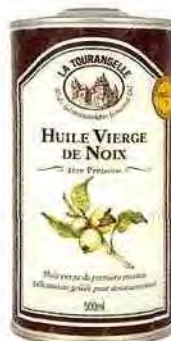
**L**e soin anti-vergetures Biolane Maman associe de l'huile d'argan biologique pour régénérer, nourrir et protéger, de la vitamine E et un complexe de protéines de blé pour optimiser l'hydratation (en grandes surfaces, 9 euros).

### \* La pomme de terre bonne pour la peau



**L**es recettes à base de pomme de terre sont, pour nous tous, plutôt du domaine culinaire que du domaine médical. Et pourtant, pensez à bien éliminer les jeunes pousses des pommes de terre germées. Elles contiennent des solamines toxiques. Un cataplasme de pomme de terre râpée crue est efficace contre les brûlures et les coups de soleil. Cuite et chaude, elle permet de faire des cataplasmes maturatifs et calmants contre les panaris et les contusions. La fécule de pomme de terre, saupoudrée sur la peau, calme les irritations. Vous pouvez également confectionner des cataplasmes chauds en préparant une épaisse bouillie que vous maintiendrez entre deux linges. François Couplan, ethnobotaniste, est spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages et cultivées. Gérard Debuigne, médecin, est quant à lui, spécialiste en phytothérapie et en nutrition. Dans le *Petit Larousse des plantes médicinales*, ils vous proposent un panorama de 300 plantes médicinales. Ils vous apprennent à préparer des remèdes sans danger et à soulager vos petites affections (photographies Pierre et Délia Vignes, Éd. Larousse, 384 pages, 24,90 euros).

### \* L'huile de noix, parfaite pour le cœur



**L**a noix est riche en fibres, en magnésium, en fer et en vitamines B6. Avec 12% d'acide alpha linoléique, l'huile vierge de noix La Tourangelle est une grande source d'oméga 3. Une cuillère à soupe apporte 1,4 g d'oméga 3, l'apport journalier recommandé étant de 2 g. En plus de sa composition idéale en acide gras essentiels, l'huile vierge de noix La Tourangelle conserve sa richesse en anti-oxydants utiles pour la prévention des maladies cardio-vasculaires et en phytostérols qui contribuent à réguler le taux de cholestérol. Pour prendre soin de votre cœur, essayez cette recette de pain perdu aux champignons, jus de persil à l'huile vierge de noix (5,50 euros les 500 ml, [www.latourangelle.fr](http://www.latourangelle.fr)).

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn

**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 cuil. à soupe d'huile vierge de noix La Tourangelle, 2 cuil. à soupe d'huile vierge d'olive La Tourangelle, 4 tranches épaisses de pain brioché, 400 g de champignons (selon marché), 100 ml de lait demi-écrémé, 1 œuf, 1 gousse d'ail, 8 tiges de persil, 1 pincée de piment d'Espelette, 1 pincée de cannelle.

**Préparation :**

\* Ôtez les croûtes du pain brioché.

\* Mixez l'œuf entier avec le lait, le sel, le poivre et les épices. Imbibez les tranches de pain de ce mélange.