

# FORÊT NOIRE

**Préparation: 40 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**8 à 10 personnes:**

**670 g de sucre**

**1 pincée de sel**

**130 g de farine**

**30 grammes de cacao en poudre**

**30 g de beurre fondu**

**Garniture:**

**100 g de sucre**

**2 cl de kirsch ou rhum ou Armagnac**

**20 cl de crème liquide très froid**

**2 cuillères à soupe de sucre glace**

**1 gousse de vanille**

**80 g de cerises au sirop dénoyautées ou fraîches.**

**10 bigarreaux confis**

1. Faites une génoise au chocolat ( voir dans recette dessert ou recette de base)
2. Lorsqu'elle est bien froide découper-là dans l'épaisseur en 3 disques aussi réguliers que possible, à l'aide d'un long couteau à dents.
3. Faites bouillir 100 g de sucre avec 10 cl d'eau puis laisser refroidir. Ajouter le kirsch

4. Dans un saladier battez la crème en chantilly très ferme avec le sucre glace et le contenu de la gousse de vanille (ouvrez la dans la longueur et récupérer les graines avec un petit couteau)
  5. Poser un premier disque de génoise sur une grille circulaire.
  6. Imbiber légèrement de sirop au kirsch.
  7. Tartiner de crème battu et parsemer de cerises.
  8. Poser un second disque génoise et répéter les opérations précédentes.
  9. Poser enfin le dernier disque de génoise recouvrez de crème, lisser bien la surface avec le plat d'un couteau puis décorer avec le bigarreaux confis.
- 

# **GÂTEAU AU CHOCOLAT**

**Réparation: 25 minutes**

**Cuisson: 30 minutes**

**4 à 6 personnes :**

**120 g de beurre + noir pour le moule**

**200 g de chocolat noir**

**150 g de sucre 4 œufs**

**80 g de farine + pour le moule**

**1 moule de 20 cm**

1. Préchauffer le four à 180° fait fondre le beurre avec le chocolat coupé en morceaux au four micro-ondes ou dans un bain Marie Tiède.

2. Dans un saladier mélanger le sucre avec les œufs puis ajouter la farine.
3. Incorporez à cette préparation le mélange au chocolat mélangez bien avec une cuillère en bois pour avoir une pâte homogène.
4. Beurrer et fariner légèrement le moule carré ou rond verser la pâte dedans enfournez pour 30 minutes de cuisson.
5. Sorter du four, laisser refroidir 10 minutes puis démouler délicatement.
6. Déguster Tiède

---

## **CŒUR FONDANT AU CHOCOLAT**

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 10 à 12 minutes**

**8 personnes :**

200 g de chocolat noir

100 g de beurre + une noix pour les moules

450 g de sucre roux

50 g de farine + pour le moule une pincée de sel

1. Préchauffer le four à 180° faites fondre le chocolat cassé en carré dans le four micro-ondes, 3 minutes environ( 160 watts)faites fondre le beurre dans le four micro-ondes ou dans une casserole.
  2. Dans un saladier, battez les œufs et le Sucre avec un fouet. Ajouter le beurre fondu, fouettez à nouveau. Ajouter la farine d'une traite le sel puis le chocolat fondu. Mélangez bien.
  3. verser la préparation dans un moule de 3,5 cm de profondeur où 8 petits moules beurré et fariné puis enfourner 10 à 12 minutes environ. Ce temps peut varier de 2 à 3 minutes selon le type de four. A la sortie du four patienter 2 minutes avant de démouler les fondants posez-les sur des assiettes.
- 

# **MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC**

**Préparation: 30 minutes**

**Refroidissement: 1h**

**330 g de chocolat blanc**

**500 g de crème fleurette très froide**

**30 g de sucre câble jaune d' œuf**

1. Fouetter la crème à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle soit ferme et légère.
2. Mélanger le sucre et 1,5 cuilleree à soupe d'eau dans une casserole et faites fondre sur feu doux en remuant très fréquemment le sucre ne dois surtout pas prendre de couleur.
3. Dès l'ébullition retirer le feu le sirop du feu.

4. Fouetter le jaune d' œuf à l'aide d'un batteur à main jusqu'à ce qu'il soit léger et onctueux.
  5. Ajoutez petit à petit le sirop chaud sans cesser de battre.
  6. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit léger et tiède.
  7. faites fondre le chocolat blanc au four à micro-ondes à l'euromillion régulièrement afin qu'ils soient onctueux et homogène.
  8. Incorporer toujours avec le batteur à main, le chocolat blanc chaud dans le mélange aux œufs battus.
  9. lorsque le mélange est homogène incorporé la crème fouettée à l'aide d'une spatule.
  10. Verser la mousse dans un plat de service ouvrez de film étirable et les se rafraîchir au moins une heure au réfrigérateur.
- 

# **MOUSSE AU CHOCOLAT**

**Préparation: 30 minutes**

**4 personnes:**

**300 g de chocolat noir**

**400 g de crème fleurette très froide**

**40 g de sucre 4 jaunes d' œuf**

1. Commencer par fouetter la crème à l'aide d'un batteur à main de préférence dans un saladier garder préalablement au réfrigérateur.
2. Fouettez jusqu'à ce que la crème soit ferme et légère.
3. Mélanger le sucre et 3 cuillerée à d'eau dans une casserole et faites fondre sur feu doux en remuant très

fréquemment. le sucre ne dois pas surtout pas prendre la couleur.

4. Dès ébullition retirer le sirop du feu.
5. Fouetter Les jaunes d'oeufs à l'aide d'un batteur à main jusqu'à ce qu'ils soient léger et onctueux.
6. Ajouter petit à petit le sirop chaud sans cesser de battre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange prenne du volume est soit Tiède.
7. faites fondre le chocolat au four à micro-ondes en le remuant régulièrement afin qu'ils soient onctueux et homogène.
8. Incorporer toujours avec le batteur à main le chocolat chaud dans le mélange aux oeufs battus.
9. Lorsque le mélange est homogène incorporé la crème fouettée à l'aide d'une spatule.

**LES CONSEILS DE NINA:** Vous pouvez la consommer à température ambiante accompagné de Madeleine.

---

# COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

**Préparation: 25 minutes**

**Cuisson: 8 minutes**

**100 g de beurre + une noix pour la plaque**

**100 g de sucre**

**1 œuf**

**200 g de farine une pincée de sel**

## 30 g de chocolat noir

1. faites ramolli le beurre en le laissant dans la cuisine un moment ou en le passant rapidement dans le four micro-ondes
2. Dans un saladier mélanger le beurre avec le sucre ajouté l'oeuf et mélangez bien à nouveau.
3. Incorporer ensuite la farine et le sel travaillez un instant pour obtenir une pâte homogène.
4. Avec un couteau concassé le chocolat noir pour obtenir des pépites plus ou moins régulière
5. Beurrer la plaque de cuisson et préchauffer le four à 180°
6. Avec une cuillère à soupe déposer des petites tas de pâte de la taille d'une grosse noix en les espaçant. Aplatissez-les avec une fourchette mouillé puis saupoudrez de pépites de chocolat
7. Enfournez pour 8 minutes de cuisson.
8. Décoller ensuite les cookies encore chaud de la plaque avec une spatule en métal et laisser refroidir.

**UN CONSEIL DE NINA :** laissez au moins 2 cm entre chaque cookies car en cuisant il s'étale un peu. Vous pouvez aussi le saupoudrer de chocolat blanc ou au lait, de fruits secs et de fruits confits.

---

# BROWNIES AU CHOCOLAT

**Préparation : 15 mn**

**Cuisson : 15 mn**

**Repos : 30 mn**

**4 à 6 personnes**

- 100 g de chocolat noir
- 65 g de sucre
- 80 g de beurre + 1 noix pour le moule
- 35g de farine
- 2 œufs
- 1 pincee de cannelle
- 60 g de cerneaux de noix

1. Prechauffer le four à 180 degrés faites fondre le chocolat noir en morceaux au bain-marie ou dans le four micro-ondes attention: faites le juste fondre, pas besoin de trop le faire chauffer.
2. Dans un saladier mélanger le sucre avec le beurre ramolli incorporer ensuite la farine, les œufs, la cannelle, le chocolat fondu puis les cerneaux de noix.
3. Beurrer le moule est versée la pâte dedans enfourner et laisser cuire pendant 15 minutes laisser refroidir pendant 30 minutes avant de déguster.

**LES CONSEILS DE NINA :** Les brownies sont fragiles au démoulage et à la découpe beurrez et fariné le moule en renversant le surplus de farine. Sinon choisir un moule en silicone.

---

# Masque pour les points noirs

**Le masque peel-off à l'oeuf maison**

Pour déloger les points noirs, on recommande souvent les



patches à coller sur son nez, son front ou son menton. Pour réaliser les vôtres à la maison, c'est très simple.

– Séparez le blanc du jaune d'un oeuf frais (et si possible bio).

– Avec un pinceau, appliquez le blanc d'oeuf sur les zones de votre visage que vous souhaitez purifier. Le blanc d'oeuf lisse l'aspect des pores et possède aussi des propriétés astringentes qui peuvent s'avérer utiles.

– Par-dessus le blanc d'oeuf, posez une fine couche de mouchoirs en papier sur les zones traitées.

– Terminez par appliquer une nouvelle couche de blanc d'oeuf par-dessus le mouchoir en papier.

– Laissez poser 30 minutes environ, le temps que le mouchoir devienne dur.

– Retirez le tout délicatement.

### Masque purifiant miel et citron

Pour nettoyer la peau en profondeur, il suffit de sortir de son placard un citron, du miel et du sucre en poudre.

– Coupez le citron en deux.

– Déposez sur la chair une cuillère à café de miel.

– Saupoudrez la chair et le miel de quelques grains de sucre fin.

– Effectuez des cercles sur les zones de votre visage à traiter avec la chair du citron enrobée de sucre et de miel pendant 1 minute. Cela va exfolier et purifier la peau.

**LES CONSEILS DE NINA** : Attention à ne pas laisser longtemps le miel sur le visage.

### Masque dentifrice et sel

Pour purifier sa peau, on peut compter sur un tandem de choc : le dentifrice et le sel qui vont à la fois apporter une action anti-bactérienne et exfolier l'épiderme.

– Dans un bol, déposez une cuillère à café de dentifrice

- Ajoutez-y une cuillère à café de sel
- Mélangez avec un peu d'eau tiède.
- Appliquez le mélange sur le nez et le menton. Vous pouvez sentir une sensation de frais. C'est normal et lié à l'effet du dentifrice sur la peau.
- Laissez poser 10 minutes avant de masser la zone avec les doigts humides.
- Rincez à l'eau et appliquez une crème hydratante juste après.

**LES CONSEILS DE NINA:** Peau sensibles s'abstenir.

## **Masque au bicarbonate de soude**

Reconnu pour son action sur les boutons, le bicarbonate de soude est aussi très efficace sur les points noirs. A utiliser maximum une fois par semaine tout de même. On n'abuse pas des bonnes choses.

- Mélangez deux cuillères à café à de l'eau minérale de façon à faire une pâte.
- Appliquez cette pâte sur les zones à traiter en effectuant de légers mouvements de massage.
- Laissez poser 5 minutes maximum.
- Rincez à l'eau tiède.

**LES CONSEILS DE NINA** Il ne faut pas en abuser.

---

## **Trouver le sommeil**

S'endormir, cela ne demande souvent aucun effort et se fait d'une manière spontanée lorsque l'on est à bout de forces. Cependant, dans certaines situations, s'endormir devient plus ou moins difficile, on peut même passer des heures à se retourner dans son lit sans que le marchand de sable ne passe

à côté de nous.

Les insomnies sont en fait une diminution tant quantitative que qualitative des heures de sommeil, elles ont tendance à se répercuter sur la vie quotidienne et peuvent provoquer de nombreuses maladies à la longue, surtout des troubles neurologiques et psychomoteurs. En effet, dormir est indispensable pour que notre organisme puisse fonctionner correctement, d'ailleurs, même les animaux et les insectes ont besoin de dormir pour retrouver des forces. Cependant, les heures de sommeil nécessaires à un organisme varient d'un individu à l'autre en fonction des besoins de chaque organisme.

Toutefois, les troubles du sommeil restent assez fréquents et peuvent être dûs à plusieurs causes mais heureusement, il existe des méthodes faciles qui peuvent aider à s'endormir plus facilement et plus rapidement pour mieux se reposer et profiter des longues nuits de sommeil. Cet article va vous dire tout ce qu'il y a comme astuces pour s'endormir vite et améliorer la qualité de son sommeil.

## **1. Comment s'endormir rapidement et plus facilement ?**

Si vous aussi vous souffrez d'insomnies et de troubles du sommeil, voici quelques techniques pour s'endormir rapidement :

- Détendez-vous avec une musique calme et douce, celle-ci vous aide non seulement à vous relaxer mais améliore également votre qualité de sommeil.
- Eteignez la lumière de votre chambre ainsi que tout ce qui pourrait être source d'ondes lumineuses comme les télévisions et les ordinateurs. Être dans une pièce sombre vous aidera à mieux dormir.
- Ne touchez plus à votre téléphone portable quand vous avez éteint la lumière, même si vous voulez seulement

voir l'heure, ceci est très déconseillé surtout quand vous vous réveillez la nuit. Il est préférable d'éteindre tous ses appareils électroniques lorsque vous éteignez la lumière et que vous vous apprêtez à aller au lit.

- Lisez un bouquin avant de dormir. En effet, lorsque l'on commence à lire n'importe quel livre dans son lit, on a rapidement sommeil et on s'endort plus facilement.
- Dépensez-vous bien pendant la journée, surtout en fin de journée. Il est recommandé de faire du sport le soir pour être bien épuisé et s'endormir directement quand vous posez la tête sur votre lit.
- Prenez un bain avant d'aller au lit, ce dernier va vous aider à vous relaxer et réchauffera votre corps pour vous aider à dormir plus vite.
- Évitez tous les stimulants comme la caféine dans la soirée. Si vous les consommez il est préférable que cela soit au moins six heures avant d'aller dormir, dans le cas contraire vous risquez d'avoir du mal à vous endormir.
- Faites le vide et ne pensez à rien. Si vous pensez au travail ou aux tâches que vous devrez accomplir le lendemain, c'est normal que vous ne puissiez pas vous endormir. Il faut éviter tout ce qui pourrait vous stresser et vous faire trop réfléchir, si vous avez des choses à faire, notez les bien avant de vous mettre au lit comme ça vous n'aurez pas peur de les oublier et vous n'y penserez plus.

## **2. Quels sont les facteurs qui vous empêchent de dormir vite ?**

Plusieurs facteurs peuvent être responsables de vos troubles du sommeil, en voici quelques uns :

- Votre lit et votre oreiller est peut-être inconfortable. En effet, il est difficile de s'endormir lorsqu'on est mal à l'aise, il est donc nécessaire d'ajuster son

oreiller et de faire en sorte que son lit soit plus confortable.

- Il fait peut-être trop chaud dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à remplacer votre couverture ou votre couette par un simple drap s'il n'est pas nécessaire de trop se couvrir.
- Il y a peut-être trop de lumière ou trop de bruit dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à éteindre tout ce qui pourrait en être la source et à acheter des bouches-oreilles au cas où vous ne pouvez pas faire cesser ce bruit.
- Vous avez peut-être pris de la vitamine C dans la soirée, celle-ci est a un effet stimulant.
- Si vous avez fait trop de sieste dans la journée, il est normal que vous ayez des difficultés à vous endormir facilement. C'est pourquoi, il est recommandé de ne pas faire de longues siestes et de ne se limiter qu'à deux heures de sieste par jour.

## **Quel type d'insomnie avez-vous ?**

Les insomnies, ce ne sont pas des moments agréables ! Ce sont des périodes où le sommeil tarde à arriver et peuvent gêner de manière conséquente l'homme, puisqu'il est fatigué la journée.

- Insomnie occasionnelle : c'est une insomnie assez bénigne et fréquente. Ce n'est pas la même insomnie que pour l'insomnie chronique. Celle-ci est passagère. Elle dure pendant quelques jours, voire quelques semaines. Mais cela finit toujours par s'estomper. Les causes de ce cas de figure sont faciles à trouver : mauvaise hygiène dans le lit, anxiété ou stress assez important. C'est généralement dû à un événement marquant dans votre vie. De façon globale, ce type d'insomnie ne dure pas trop longtemps. Mais si cela persiste et devient très fréquent, alors cette insomnie passagère ou occasionnelle, peut se transformer en une insomnie chronique. Pire encore, il pourrait générer plusieurs

anxiétés, et craindre l'arrivée de la nuit et de ne pas arriver à dormir comme il le faudrait.

- L'insomnie chronique, elle, en revanche est plus embêtante. Elle peut durer pendant plusieurs mois, voire même plusieurs années. Dans ce type d'insomnies, il est prouvé que les raisons sont médicales, psychiatriques ou encore une raison psychique. Les personnes qui souffrent de cette insomnie, sont celles qui ont un trouble anxio-dépressif.

Face à une insomnie que faire pour dormir ? Comment lutter contre insomnie ? Trouver une insomnie solution n'est pas évident. Il est important de consulter un docteur. Celui-ci vous aidera à détecter avec précision l'insomnie cause et vous apporter une insomnie solution avec l'insomnie traitement qui va bien avec.

Outre les deux différents types d'insomnie que l'on a montré plus haut, il est possible d'avoir une classification de ces mêmes insomnies. Par exemple, on va avoir l'insomnie d'ajustement. C'est une insomnie occasionnelle qui est présente pour moins de 3 mois. L'état de stress ou encore une dépression de plusieurs mois ou années, vont entraîner l'insomnie d'endormissement.

Avoir une insomnie tout en ayant des nuits à peu près normales, c'est possible. C'est ce que l'on appelle l'insomnie paradoxale. Votre enfant peut subir une insomnie. Si celle-ci est fréquente, alors il peut s'agit d'une anomalie du contrôle neurologique. Dans ce cas, il ne faut pas tarder à consulter le médecin traitant. Cette insomnie est connue sous le nom d'une insomnie idiopathique. Vous pouvez avoir une insomnie liée à une mauvaise hygiène du sommeil. Pour y remédier, il faut pratiquer une activité sportive régulière, qui va épuiser votre organisme. Celui-ci, la nuit, va se mettre en repos pour récupérer. Le mode d'alimentation que vous avez peut ne pas convenir pour votre hygiène. N'hésitez pas à changer d'alimentation et à manger des aliments frais et qui ont des

apports positifs pour votre santé.

---

## **CARENCE EN VITAMINES...**

L'alimentation représente un besoin physiologique et psychologique pour le corps, car il y puise des protéines et de l'énergie nécessaires à son équilibre quotidien. Il y a alors carence nutritionnelle lorsque l'organisme n'a pas reçu la quantité suffisante de nutriments dont il a besoin. Cela peut provoquer une sous-nutrition/malnutrition qui peut être fatale ou des maladies plus ou moins graves. Inversement, une pathologie ou des troubles de certains organes peuvent provoquer une insuffisance nutritionnelle.

Les vitamines sont des amines indispensables à la vie, elles sont donc inorganiques, sans valeur énergétique, nécessaires à des doses infinitésimales mais surtout non fabriquées par le corps humain. On en dénombre 13 et elles sont divisées en deux groupes : Les vitamines liposolubles les vitamines hydrosolubles.

### **Les types de vitamines ?**

Il existe 13 vitamines différentes, et elles sont divisées en deux catégories que voici :

- Les vitamines liposolubles : elles sont absorbées avec les graisses et sont stockées de manière prolongée dans le corps, ce qui peut s'avérer néfaste lors de l'excès de vitamines. Il s'agit de vitamines A, D, E et K
- Les vitamines hydrosolubles : elles sont très vite éliminées contrairement aux vitamines liposoluble et leur apport doit donc être régulièrement renouvelé. Il s'agit des vitamines B (B1 ; B2; B3 ; B5; B6; B8 ; B9;

B12) et vitamine C.

## **Quelles sont les maladies résultant de carences de vitamines ?**

Lorsque le corps a son apport nécessaire en vitamine, il se porte comme un charme et tout peut fonctionner correctement. Mais dès lors qu'il manque d'une quelconque vitamine, il se met à avoir des dysfonctionnements sous la forme de maladies. Voici les maladies causées par les carences en vitamine :

- Carence en vitamine B1 : troubles neurologiques et cardiovasculaires (Beriberi)
- Carence en vitamine B2 : dermites et lésions ophtalmiques
- Carence en vitamine B3 : dermatoses, diarrhées et démence (Pellagre)
- Carence en vitamine B9 et B12 : cause une anémie mégaloblastique
- Carence en vitamine C : cause la fameuse maladie du scorbut
- Carence en vitamine K : Il y a risque d'apparition d'hémorragies (C'est d'ailleurs pour cela qu'une injection de vit K est faite aux nouveaux nés)
- Carence en vitamine E : Peut causer la stérilité
- Carence en vitamine D : Peut causer le rachitisme ou ostéomalacie
- Carence en vitamine A : peut causer des problèmes oculaires irréversibles. Néanmoins, le problème le plus grave avec la vitamine A concerne l'excès plutôt que la carence étant donné qu'elle est stockée de manière prolongée dans le corps.

## **Quels sont les symptômes d'une carence en vitamine D ?**

Pour reconnaître un problème de carence en vitamine D, il faut voir ces symptômes :



- Apparition de maladies intestinales
- Surpoids brusque et inexplicable
- Dépression et coup de blues sans raison apparente
- Fatigue excessive
- Une peau très sèche
- Douleurs osseuses et raideurs musculaires et articulaires au lever le matin

## **Quels symptômes pour une carence en vitamine B12 ?**

Le manque en vitamine B12 est la cause de la maladie de Biermer, qui est une maladie sanguine (anémie) souvent associée à une autre maladie auto-immune. Elle survient généralement chez les personnes ayant la quarantaine ou plus et a une prédisposition génétique.

Lorsqu'une anémie est déclarée, souvent les gens négligent de voir un médecin pour rechercher la cause exacte de ladite anémie et ils se contentent de prendre des apports de fer en croyant naïvement que cela suffira. Malgré tout, même sans examens complémentaires, il y a des signes qui ne trompent pas.

Voici les symptômes de la maladie de Biermer :

- **Une fatigue excessive**
- **Une pâleur constante**
- **Des essoufflements et des œdèmes**
- **Des douleurs abdominales accompagnés de vomissements**
- **Apparition d'ictères**
- **Palpitations cardiaques**
- **Mauvaise coordination des mouvements et fourmillements aux niveau des jambes**

## **Pourquoi la carence en vitamine D est dangereuse ?**

La vitamine D est une vitamine essentielle à notre bien-être. Pour cela, il faut éviter toutes les carences qui s'y rapportent. Regardons chaque bienfait de la vitamine d 3

apporté et pourquoi il faut à tout prix, éviter une carence vitamine d :

- Avec un manque de vitamine d, il devient compliqué d'avoir les apports nécessaires pour lutter contre le renforcement des os. La vitamine D3 participe au grand fonctionnement du calcium dans le corps. C'est pourquoi le risque de fractures est ainsi limité. Pour certaines personnes qui souffrent d'un manque de vitamine d, alors c'est un complément alimentaire qui peut être recommandé pour les personnes âgées de plus de 50 ans.
- Si vous mangez les bons aliments riches en vitamine d, vous aurez toutes les chances d'avoir les bons apports pour être de bonne humeur toute la journée.
- La vitamine d carence symptômes va permettre de se protéger d'éventuelles maladies qui peuvent survenir. Par exemple, c'est ce qu'il va permettre de prévenir contre tous les risques liés au cancer ou encore à la progressions de certaines tumeurs dévastatrices. Des études sont actuellement en cours. La vitamine D est très conseillée pour toutes les personnes qui souffrent d'un diabète ou encore de problèmes cardio-vasculaires.

**ATTENTION** : il ne faut pas prendre la vitamine d 3 n'importe comment. Il y a des règles strictes au niveau de la posologie qui ont été posées et mises en place. C'est une limite de sécurité journalière qui a été imposée en France. Pour les moins de 70 ans, cela sera 1000 UI et pour les plus de 70 ans, on passera à 1500 UI. Petite précision : plusieurs études démontrent qu'il est possible de consommer plus, sans que les risques de santé soient trop importants. D'autres études démontrent que des dommages rénaux voire des dommages cardiovasculaires peuvent survenir. Par la suite, si cette vitamine vous a été prescrite dans un but médical, alors il est essentiel de respecter la posologie. Les médecins ont des données fiables pour vous donner ce dont il vous faut.