



Actus



N'AYEZ PLUS PEUR DU NOIR

La dernière tendance gastronomique du moment ? Manger noir... Certains aliments étaient déjà entrés dans notre répertoire culinaire, à l'instar du thé, des haricots ou des pâtes à l'encre de seiche, nous en découvrons d'autres avec curiosité : ail noir du Japon, houmous noir, charbon végétal, crème de sésame noir, soja noir, lentilles béluqa, quinoa noir, sel noir... (sur bienmanger.com). Apprécies pour leurs qualités nutritionnelles et leurs propriétés antioxydantes, ces aliments apportent de nouvelles saveurs et produisent des tonalités étonnantes. Au Môle Passadat, le restaurant du Mucem, à Marseille, la traditionnelle paella* s'habille de riz noir accompagné de seiche et de palourdes. Un bon goût de noisette, riche en protéines, en fibres, en phosphore, en magnésium, en sélénium, en vitamine E, et un effet chromatique assuré ! « C'est une couleur pleine de potentiel. Tout peut jaillir du noir, comme dans un tableau de Soulages », confie le chef Akrame Benallal**, toujours vêtu de noir. De cette fascination est né un dessert aux arômes grillés, « l'ananas-pomme charbon », enrobé d'un caramel noir au charbon de bambou. Allié détox par excellence, c'est l'ingrédient star des beauty addicts qui le consomment incorporé dans des eaux fruitées (Wow Détox Charbon, Carrefour), des laits végétaux (pure-delight.fr), du pain et même des glaces ! P. W. *Recette à retrouver sur passedat.fr. ** akrame.com.



SOUFFREZ-VOUS D'ORTHOSOMNIE ?

10% des Américains utilisent des appareils pour analyser leur sommeil. Et 50 % comptent s'en équiper ! En France, nous en prenons le chemin. Or nombre de ces utilisateurs souffrent d'orthosomnie, l'obsession de bien dormir, comme le prouve une étude publiée dans *Journal of Clinical Sleep Medicine*. Des chercheurs alertés par l'augmentation de l'addiction à ces appareils ont analysé le comportement de certains d'entre eux. Quand ces personnes constatent que leur nuit a été « courte », elles sont irritables et fatiguées. Résultat : elles se persuadent qu'elles souffrent de troubles du sommeil. Au lieu d'être rassurants, ces outils sont source d'anxiété. Mieux vaut « écouter son corps plutôt que des objets », conseillent les chercheurs. F. PL.

L'EFFET LICORNE



Si, depuis deux ans, Selles imposent leur joli museau en mode et en déco, c'est désormais côté make-up que le phénomène explose. Sur Instagram, les démonstrations de fards aux effets holographiques fleurissent. Cet engouement touche les millennials (18-30 ans), qui, selon le cabinet de tendances Peclers, ont grandi avec l'image de cette créature mythique, emblématique de la pop culture. Ils la chérissent comme si c'était un animal de compagnie ! I. F. Poudre Unicorn Tears, Too Faced, 33 € (exclusivité Sephora). Enlumineur Holographic Disco Stick, Urban Decay, 27,50 € (exclusivité Sephora). Vernis à Ongles Believe In Unicorns, Claire's, 6,99 €.

PAGES RÉALISÉES PAR ALEXANDRA DE BEAUFORT-RATIO, VALÉRIE BOUCOMONT, LAURENCE DELPOUX, EMMANUELLE DEMAREST, IJOU FARAOUN, MYRIAM LORIOU, FANNY PLATEAU, PAULINE WEBER.