

## Beauté

## Pellicules : comment s'en débarrasser

Les pellicules ou pityriasis capitis de leur nom scientifique, sont une affection courante puisqu'une personne sur trois déclare en souffrir. Tenaces, elles exigent un traitement adéquat pour être éliminées durablement.

**Pellicules : un renouvellement trop rapide du cuir chevelu**

Les pellicules sont dues à un renouvellement trop rapide des cellules du cuir chevelu qui, en s'éliminant, se détachent sous la forme d'une fine poudre blanche ou de petits amas grasseeux.

Attention toutefois à ne pas confondre état pelliculaire et mauvais entretien de la chevelure. En effet, un shampoing ou un après-shampoing mal rincé peut se redéposer sur les cheveux et s'amalgamer aux salissures et aux poussières, ce qui forme des petits dépôts blancs irritants, s'apparentant aux pellicules (mais bien évidemment différents de ces dernières).

**Deux types de pellicules : sèches et grasses**

Sèches, les pellicules n'adhèrent pas au cuir chevelu et ne sont finalement gênantes que d'un point de vue esthétique.

A contrario, lorsqu'elles sont grasses, les pellicules sont aussi plus grosses et ont tendance à s'agglutiner sur le cuir chevelu, provoquant ainsi des troubles annexes.

A la longue, elles peuvent

favoriser les phénomènes de démangeaisons et même être à l'origine d'une chute de cheveux du fait qu'elles asphyxient le cuir chevelu.

Qui plus est, elles forment un milieu idéal pour la prolifération des champignons.

**Pellicules : traitement**

Quel que soit le type de pellicules, le premier geste à faire pour les éliminer autant que pour les prévenir est d'adopter une hygiène rigoureuse et de se laver les cheveux aussi souvent que nécessaire (un lavage quotidien n'est pas contre-indiqué, contrairement aux idées reçues).

Si les pellicules sont sèches, les lotions, crèmes et shampoings anti-pelliculaires classiques suffisent généralement à enrayer le processus. Ces produits sont à base d'huile de cade et de goudron, de sulfure de sélénium, de zinc etc. Ils agissent en détachant les petits squames et en ralentissant le renouvellement des cellules.

Lorsque les pellicules sont grasses, il faut en plus agir sur la production de sébum mais aussi parfois associer au traitement des substances antifongiques et de l'acide salicylique, lequel détruit les agglomérats.

Pour être efficace, un traitement doit au moins durer une dizaine de jours à raison de deux shampoings traitants par semaine, à laisser poser minimum cinq minutes sur la chevelure.

Très tenaces, les pellicules peuvent toujours revenir, d'autant plus que les facteurs favorisant leur apparition sont nombreux (le stress, les changements hormonaux, le manque d'hygiène, l'usage excessif de gel et autres produits coiffants, etc.).

Dans ce cas, il faudra tout simplement réitérer les traitements déjà entrepris auparavant, voire demander conseil à un dermatologue.

## LE GÂTEAU

## Flan pâtissier

**Ingrédients :**

Pâte Brisée :

150 g de farine, 75 g de beurre, 10 cl d'eau, 1/2 cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à café de sucre en poudre

**Crème à flan**

60 cl de lait, 10 cl d'eau, 70 g de maïzena, 4 œufs, 150 g de sucre en poudre, extrait de vanille

**Préparation de la recette de flan pâtissier :**  
(thermostat 6-7 - 190°C)

**Repos de la pâte : 20 minutes**

Faites bouillir 50 cl de lait avec la vanille. Laissez tiédir. Préparez la pâte brisée : effritez, du bout des doigts, le beurre coupé en petits morceaux dans la farine.

Ajoutez le sel, le sucre et 10 cl d'eau pour former une boule souple mais non collante. Laissez reposer 20 minutes au frais.

Fouettez les œufs et le sucre, ajoutez la maïzena, puis versez le lait chaud.

Reversez l'ensemble dans la casserole et faites épaissir quelques minutes sur feu doux en fouettant. Préchauffez le four (thermostat 6-7 - 190°C).

Étalez la pâte au rouleau et en foncez un moule à manqué. Allongez la crème à flan avec le lait restant, puis la verser dans le fond de tarte.

Faites cuire pendant 40 minutes environ.

Laissez refroidir avant de démouler.

## LE PLAT

## Lasagnes d'épinards aux artichauts

**Ingrédients :**

450 g d'épinards, 8 petits fonds d'artichauts, 4 feuilles de lasagne, 300 g de fromage rouge, un pot de crème fraîche.

**Préparation :**

Mettez à cuire dans l'eau bouillante les fonds d'artichauts avec un peu de jus de citron. Laissez cuire 10 min. Plantez une lame de couteau pour contrôler la cuisson. Lorsqu'ils sont tendres, mettez-les dans un saladier d'eau froide et glaçons. Disposez les épinards dans un plat à gratin avec la crème et enfournez, température 160 °C th. 4 durant 15 min.

Coupez les fonds d'artichauts en cubes. Laissez mijoter dans une casserole les épinards et le fromage durant 5 min sur feu doux. Gardez au chaud.

Faites cuire les feuilles de lasagne dans l'eau bouillante salée avec de l'huile d'olive et remuez légèrement. Après les avoir égouttées, déposez-les sur un linge propre puis découpez-les en trois dans le sens de la largeur.

Remettez en température les cubes d'artichauts dans un peu d'huile d'olive avec un assaisonnement sel et poivre.

Disposez dans chaque assiette les 4 premières feuilles de lasagne, garnissez-les avec les cubes d'artichauts et en gardez un peu pour le dernier étage.

Recouvrez les cubes d'artichauts d'une deuxième feuille de lasagne. Répartissez dessus la moitié des épinards et fromage. Couvrez les lasagnes avec la dernière feuille et garnissez avec le reste d'épinards et d'artichauts.

## TRUCS ET ASTUCES

**Plat trop salé**

Quand vous avez mis trop de sel dans un plat, mettez une pomme de terre épluchée et crue dans votre préparation et elle prendra le sel. Ensuite jetez-la.

**Rouge à lèvres cassé**

Chauffer les deux bouts du bâton au-dessus d'une allumette pour qu'ils adhèrent l'un à

**l'autre. Faire refroidir le tube au réfrigérateur****Mauvaises odeurs de cuisine**

Pour atténuer les mauvaises odeurs de cuisine dans la cuisine, on peut laisser frémir un bouquet de romarin dans l'eau bouillante pendant une demi-heure.

**Défaire les noeuds d'une chaîne**

Votre chaîne ou votre bracelet est emmêlé, alors pour régler ce problème, voici la

**solution :**

- Mettez le noeud dans la paume de votre main.
- Versez quelques gouttes d'huile alimentaire dessus.
- Frottez doucement, le noeud se desserrera tout seul.
- Voilà vous pouvez porter votre bijou à nouveau.

## Vergetures : mieux vaut prévenir

**Quelle femme n'a jamais eu à se battre avec les vergetures ? Ces petites lignes qui apparaissent sur le corps reflètent l'atrophie des fibres élastiques de la peau. Malheureusement, assez promptes à s'installer, elles sont quasi impossibles à déloger... tout au plus peut-on espérer les rendre plus discrètes.**

Conséquence d'une modification plus ou moins brutale du poids corporel, les vergetures apparaissent souvent lors de certaines périodes clés comme la grossesse ou la puberté mais aussi lorsqu'on joue régulièrement au "yo-yo" avec l'aiguille de la balance.

D'abord rouges ou légèrement violettes, elles finissent toujours par s'atténuer avec les années, notamment en pâlisant, mais elles ne disparaissent hélas jamais totalement.

L'idéal reste donc de les éviter au maximum car, jusqu'à ce jour, l'approche curative s'avère très décevante.

**Seul traitement efficace : la vitamine A acide**

Seul traitement probant : l'application de crèmes à la vitamine A acide, pres-

critées par le dermatologue. Cette substance agit en régénérant la peau et s'avère plus ou moins efficace à condition d'être très scrupuleusement appliquée tous les jours pendant deux ans au minimum.

Les effets secondaires sont assez contraignants puisque la vitamine A acide, très irritante, peut dessécher la peau (il faudra alors compenser par une crème ultra hydratante à appliquer très régulièrement aussi). Qui plus est, elle est absolument contre-indiquée en cas de grossesse (moment où on en a souvent le plus besoin !) car elle risque de causer une malformation du fœtus.

Parfois proposée, la dermabrasion (abrasion de la peau sous anesthésie locale) n'a un résultat que suspensif puisque, si la vergeture disparaît effectivement dans un premier temps, ce n'est que pour mieux réapparaître quelques mois après.

Enfin, le laser coloré pulsé, présenté par certains comme une recette miracle, n'agit qu'en pâlisant plus rapidement la vergeture lorsque celle-ci est très rouge... Ce n'est donc pas une solution à long terme. Mieux vaut prévenir

Bref, vous l'aurez compris, en la matière mieux vaut prévenir que d'espé-

rer guérir.

Pour ce faire, pensez à hydrater au maximum la peau tous les jours, et plus particulièrement lors des périodes à risque comme la grossesse, la puberté ou lorsque vous entamez un régime par exemple.

En effet, plus la peau est tonique et souple, moins elle risque de voir son élasticité menacée. Outre les lotions hydratantes vendues dans le commerce, vous pouvez utiliser des crèmes anti-vergetures qui disposent d'actifs encore plus ciblés, voire une simple huile neutre comme l'huile d'amande douce, par exemple, à laisser agir toute la nuit.

Pensez aussi à ne pas tomber dans le piège de la sédentarité, autre critère propice à l'installation des vergetures. L'activité physique favorise non seulement la fonte des graisses mais permet aussi de conserver une peau de meilleure qualité... N'hésitez pas à bouger régulièrement, même une vingtaine de minutes de marche par jour.

Enfin, on ne le répétera jamais assez : dites définitivement adieu aux régimes yo-yo avec perte et reprise de poids rapides, aussi nuisibles pour la santé que pour la silhouette, le moral et la peau !