

Beauté

LE STRESS

Le nouvel ennemi de la peau

Peau fatiguée, peau stressée

En cas de stress, la peau perd de sa vitalité et de son éclat, et se marque. Elle a tendance à se crispier en surface. Les muscles faciaux se contractent au niveau du front, des yeux, du nez et de la bouche. La tension musculaire engendrée par la fatigue se propage sur l'ensemble du visage et provoque l'apparition de stries.

Un épuisement des ressources énergétiques de la peau

Avec le surmenage, les cel-

lules sont sous pression et puisent plus que de coutume dans les réserves du derme pour se nourrir et faire face à la situation. Malheureusement, les réserves s'épuisent vite et la peau finit par être carencée en éléments essentiels : oligo-éléments, sels minéraux, vitamines et magnésium.

Stressée, la peau se fragilise, s'irrite et ne supporte plus les agressions extérieures. L'état de la peau fatiguée, subissant des perturbations physiologiques, se modifie. Sèche, elle devient encore plus sèche, mixte elle devient plus grasse. A ce stade, il est temps de gérer son stress.



Bon à savoir

Réaliser quels sont les nombreux avantages d'être sportif



- Affiner votre silhouette et développer votre masse musculaire
- Retrouver un équilibre et une bonne hygiène de vie.

- Se sentir bien dans sa peau.
- Utiliser pleinement le potentiel physique que la nature nous a offert.
- Retrouver des réveils matin plus

faciles, un sommeil profond, un transit intestinal sans problème.

- Avoir une pêche d'enfer, une meilleure estime de soi et une meilleure image de son corps.

Le plat

Escalopes de veau et sa sauce aux câpres et au citron

Pour 4 personnes, préparation : 25 min, cuisson : 25 min.
Escalopes de veau : 4, riz : 200 g, câpres : 2 c. à soupe, citron : 1, beurre : 40 g, persil : 6 brins, sel, poivre



Faites cuire le riz dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau salée pendant environ 10 min. Pelez à vif le citron, dégagez chaque quartier et coupez-les en dés. Dans une poêle, mettez 20 g de beurre, saisissez les escalopes des 2 côtés puis laissez cuire sur feu doux pendant 10 minutes. Egouttez le riz et réservez-le au chaud. Dans une casserole, faites revenir les câpres et le citron dans le reste de beurre. Salez et poivrez. Dans 4 assiettes de service, disposez les escalopes et le riz, arrosez d'une cuillère à soupe de sauce aux câpres. Décorez de persil ciselé. Servez aussitôt.

Le dessert

Flan au café et sa crème glacée

Pour 4 personnes, préparation : 10 mn, cuisson : 40 mn



4 boules de crème glacée, 100 g de chocolat, 8 cigarettes russes, 1/2 litre de lait, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de café instantané.

Préchauffez votre four Th. 5 (180°C). Dans une casserole portez le lait à ébullition. Hors du feu ajoutez le sucre et le café. Dans un saladier battez vos œufs en omelette et versez le lait chaud dessus. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four dans un bain-marie environ 40 minutes. Pendant ce temps faites fondre votre chocolat. Trempez les extrémités des cigarettes russes dans le chocolat fondu, placez au réfrigérateur. Démoulez chaque flan sur une assiette, déposez une boule de crème glacée dessus et ajoutez les cigarettes russes.

Bon à savoir

Notre intestin sous diverses influences

La flore intestinale est très réactive. Sa qualité dépend de plusieurs facteurs :

L'alimentation. Une vie irrégulière, des repas déséquilibrés, pauvres en fibres, et pris à la va-vite, agissent sur elle de façon négative.

L'avancée en âge. Les modifications de notre métabolisme peuvent favoriser la prolifération de bactéries potentiellement indésirables au détriment d'autres plus bénéfiques.

Le stress. Il est un adversaire de la santé intestinale, au même titre que les diarrhées ou les constipations chroniques.

La prise de certains médicaments. Par exemple, les antibiotiques peuvent la modifier en éliminant certaines familles de bactéries, ce qui provoque des diarrhées.

On peut aider notre intestin en consommant des probiotiques, qui ont des effets bénéfiques sur son fonctionnement.