

BEAUTE

Soins anti-vergetures

Nombreux sont les événements dans la vie d'une femme qui mettent son corps à dure épreuve. La puberté, les régimes à répétition et la grossesse sont autant de périodes sensibles pour l'épiderme. Cette sensibilité peut se manifester par l'apparition de petites stries pourpres, puis blanches, communément appelées "vergetures". Les vergetures sont une lésion de la peau qui résulte de la rupture des fibres élastiques de l'épiderme sous l'effet d'un étirement trop important de la peau ou d'une modification hormonale. Elles apparaissent principalement sur le ventre, les seins, les hanches, les cuisses et les fesses. Souvent multiples, les vergetures se groupent en faisceaux de lignes parallèles, adoptant une disposition fréquemment symétrique. Au départ, elles sont légèrement en relief et de couleur rouge, voire violacée. Par la suite, elles prennent un aspect atrophique.

Les vergetures adoptent les tenues camouflages



Peut-on prévenir les vergetures ?

Malheureusement non. Certaines personnes y sont prédisposées. Si les crèmes cosmétiques dites préventives n'ont jamais prouvé leur efficacité, on peut quand même prévenir leur apparition en nourrissant constamment la peau à l'aide de massages et d'applications de crèmes. Hydratée et relaxée, la peau s'assouplit et se détend. Moins

étirée, elle risque moins de se "fissurer".

Les solutions pour les atténuer

Une fois installées, ces marques peuvent être estompées. Les traitements médicamenteux à la vitamine A acide utilisés pour les soins de l'acné sont efficaces. Consultez votre dermatologue. Les autobronzants parfaitement inoffensifs les camouflent bien.

LE CHOCOLAT



Il ne provoque pas de migraines (il contient trop peu de phényléthylamine pour cela), entraîne très peu d'allergies alimentaires et ne renferme presque pas de cholestérol (1,3 mg/100 g de chocolat noir). Trois bonnes raisons de ne pas s'en priver... à condition toutefois de rester raisonnable.

Entrée Soupe mexicaine à la tomate



Pour 4 personnes, préparation : 10 min, temps de repos : 3 h

Tomates : 4 grosses, oignon : 1, céleri : 2 branches, coriandre hachée : 2 c. à soupe, piment de Cayenne : 1 beau, vinaigre rouge : 2 c. à soupe, sel, poivre

Portez à ébullition une casserole d'eau et plongez-y les tomates 1 à 2 min. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés. Lavez et détaillez le céleri en petits dés très fins. Dans un bol, mélangez les tomates, l'oignon, le céleri, la coriandre, le piment et le vinaigre. Assaisonnez, couvrez et laissez macérer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures. Servez très frais.

Le gâteau Cake aux fruits confits



Pour 4 personnes, préparation : 35 min, cuisson : 1 h 25, temps de repos : 24 h Raisins secs : 125 g, eau de fleur d'oranger : 1 c. à soupe, fruits confits : 200 g, beurre : 125 g, sucre en poudre : 125 g, œufs : 3, farine : 200 g, levure chimique : 1/2 sachet, sel : 1 pincée, papier sulfurisé

Prévoyez un moule à cake de 24 à 26 cm de long et tapissez-le de papier sulfurisé beurré. Préchauffez le four th. 6/7 (180/210°). Faites macérer les raisins et les fruits confits dans l'eau de fleur d'oranger. Réduisez le beurre en pommade. Dans un saladier mettez le beurre, ajoutez le sucre en pluie en fouettant jusqu'à ce que le mélange devienne clair et mousseux. Ajoutez les œufs entiers, un par un, en fouettant entre chaque œuf. Mélangez la farine tamisée, le sel et la levure, versez peu à peu dans le mélange précédemment en mélangeant avec une cuillère en bois. Incorporez les fruits confits et l'eau de fleur d'oranger de macération. Versez dans le moule, enfournez et laissez cuire 25 minutes avant de baisser le four au th. 4 (120°). Laissez cuire une petite heure. Vérifiez la cuisson en plongeant la pointe d'un couteau au centre du gâteau, elle doit ressortir sèche. Démoulez le cake sans enlever le papier de cuisson, laissez-le reposer 24 heures avant de le servir.

QUESTION Pourquoi la chute de cheveux s'emballerait après un accouchement ?

●● Pendant neuf mois, tous les cheveux qui auraient dû tomber naturellement sont restés en place grâce à un petit miracle hormonal spécifique à la grossesse ! Mais plus dure est la chute. En effet, deux mois après la naissance, certaines femmes perdent jusqu'à 30 % de leur chevelure. Si, dans la plupart des cas, celle-ci retrouve toute sa vigueur en quelques mois, il est toutefois prudent de surveiller la repousse. Très souvent, les médecins prescrivent suivant les cas des vitamines en comprimés + vitamine B6, ou vitamine B5 + vitamine H (B8).

NUTRITION LA POMME, LE FRUIT DEFENDU



La pomme, fruit par excellence, a fait son apparition à la préhistoire et son nom vient du latin "pomum", signifiant "fruit". Elle se présente sous une trentaine de variétés différentes. Chacune a sa spécificité : la couleur, l'acidité, la saveur sucrée, la jutosité et selon la variété, la pomme se mêlera plutôt avec des mets salés ou sucrés, crue ou cuite, en entrée, en plat ou en dessert. La pomme est connue pour sa richesse en potassium (217 mg pour une pomme de 150 g) et en fibres (3 g/100 g surtout des fibres solubles comme la pectine). A cela s'ajoutent d'autres minéraux comme le magnésium et le calcium mais en quantité plus faible, des vitamines notamment de la vitamine, C (7m g/100 soit 10 % des besoins

quotidiens), des vitamines du groupe B et des acides organiques qui lui procurent ce goût acide. Sa richesse en potassium, en eau et en fibres lui confère des vertus laxatives et diurétiques, elle favorise donc un bon fonctionnement du transit intestinal, elle permet aussi de réguler la glycémie. De plus, l'association de tous ces éléments a un effet bénéfique et prouvé sur le cholestérol. En effet, les fibres, plus particulièrement la pectine, lui permettent de limiter l'absorption du cholestérol. Il est donc conseillé de la consommer quotidiennement en cas d'hypercholestérolémie. Comme dit un dictionnaire anglais : "Une pomme par jour éloigne le médecin !"