

# A chaque âge ses crèmes

25 ans



## On freine les effets du temps

Les processus naturels d'hydratation faiblissent. Résultat, le teint se ternit et l'eau s'échappe, entraînant une sécheresse propice aux rides

### Protégez

Les œstrogènes imprègnent les tissus et la peau a toujours son bel aspect gonflé : c'est pourquoi les premières rides ont l'air si fines. Pourtant, elles sont là. Il vous faut donc un hydratant "actif" qui protège la peau contre des radicaux libres, internes et externes.

### Illuminez

Pour doper le renouvellement cellulaire et vous redonner un coup d'éclat, utilisez des produits à base de vitamine C. Précaution : si votre peau est sensible, elle risque de réagir à ce traitement de choc en développant de petites rougeurs. Mieux vaut alors espacer les applications (tous les deux jours).

## On chouchoute son capital beauté

La peau a encore la souplesse, la fraîcheur de l'enfance. Votre seule priorité : l'entretenir pour maintenir ses capacités naturelles de protection

### Hydratez

Utilisez des cosmétiques qui hydratent intensément et protègent des rayonnements solaires. Préférez les textures crèmes légères (H/E) qui pénètrent facilement. Gardez pour plus tard les crèmes très nourrissantes (E/H), ou les sérums très concentrés en actifs.

### Matifiez

Après 25 ans, 41% des femmes ont encore de l'acné. C'est la faute aux hormones. Après le pic de l'adolescence, les taux d'œstrogène ne sont pas stabilisés : d'où des excès de sébum. Pour les éviter, misez sur les soins pour peaux jeunes. Ils permettent de nettoyer, purifier et réguler les facteurs d'imperfections.

## On efface les marques de l'âge

La synthèse d'élastine et de collagène se ralentit avec la diminution des sécrétions hormonales. La peau devient plus sèche et plus sensible

### Régénérez

Pour diminuer les sensations de tiraillement, il faut restaurer le trio des lipides protecteurs (céramides, triglycérides et cholestérol). Agissez en relançant la production des défenses naturelles de l'épiderme et en comblant les rides désormais bien visibles.

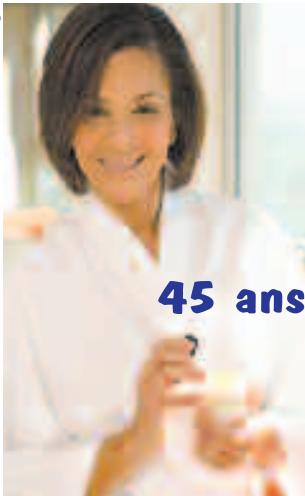
### Raffermissiez

Avec la souplesse, la fermeté elle aussi se fait la belle : ce sont les mêmes agents qui donnent de la pulpe et de la tenue à la peau. Les produits «liftants» sont composés d'agents qui forment comme un filet sur la peau. Quand la partie aqueuse de ces actifs s'évapore, il ne reste en surface qu'un maillage qui se resserre et donne alors un effet liftant. A utiliser plutôt le matin.

35 ans



45 ans



Photos : DR

## Légumes grillés au citron et à la coriandre



Pour 4 personnes, préparation 30 min.  
10 g de coriandre en grains, 1 cuil. à soupe de moutarde, 1 aubergine, 3 petites courgettes, 2 tomates, 1 poivron, 2 poireaux, 1 citron, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Lavez tous les légumes. Coupez les tomates en rondelles pas trop fines. Tranchez les courgettes, les poireaux et l'aubergine dans le sens de la longueur. Épépinez le poivron avant de le couper en tranches. Faites griller les légumes et dressez-les dans les assiettes. Mélangez l'huile d'olive avec le jus du citron, la coriandre et la moutarde. Salez et poivrez. Nappez les légumes avec cette sauce. Pour décorez, parsemez avec de la coriandre fraîche.

## TRUCS ET ASTUCES

### ROSES

Ecrasez le bout de la tige d'un coup de marteau ou de pince avant de les mettre en vase : elles dureront plus longtemps. Idem pour le lilas et le mimosa. Vos roses baissent lamentablement la tête ? Remplissez les fonds de votre baignoire d'eau tiède et plogez-y vos roses pour une ou deux heures. Avec ce traitement, elles devraient se redresser.

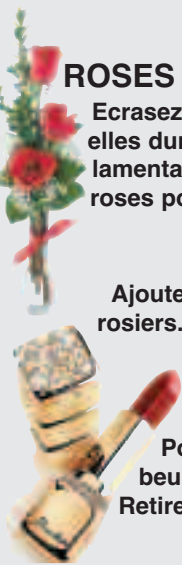
### ROSIERS

Ajoutez des peaux de banane hachées à la terre en plantant vos rosiers. Elles fournissent du potassium et assouplissent la terre qui retiendra mieux l'eau.



### ROUGE À LÈVRES

Pour ôter une tache de rouge à lèvres, appliquez du beurre mou que vous laisserez 30 minutes sur la trace. Retirez le surplus de beurre et lavez le tissu en machine



### SAVON, SAVONNETTE

Pour conserver une savonnette plus longtemps, faite adhérer sur l'une de ses faces un petit carré de feuille aluminium. Elle ne fondra plus lamentablement dans le porte savon et durera ainsi bien plus longtemps. Sortez vos savonnettes de leur emballage et glissez-les entre les draps et les serviettes éponges dans vos armoires. Cela parfamera le linge et, en séchant, vos savonnettes dureront bien plus longtemps.



### SEL

Si le sel de votre salière forme des blocs, c'est l'humidité qui est en cause. Prenez l'habitude d'ajouter des grains de riz dans la salière afin de résoudre ce problème.

### SEMIS

Versez un peu de terreau à semis dans des coquilles d'œuf évidées et plantez-y vos graines. Arrosez et placez ces pots de fortune dans l'emballage des œufs que vous fermerez pour créer un milieu humide. Au moment de la transplantation en pleine terre, enfouissez la coquille dans la terre. En se désagréant, elle donnera un engrais naturel à la nouvelle plante. Si les graines que vous voulez semer vous paraissent très dures, frottez-les doucement sur du papier de verre fin et mettez-les une nuit à tremper avant de les planter.



## Muffins aux bananes



Pour 10 à 12 muffins, préparation : 10 min, cuisson : environ 20 min, 170 g de farine, 160 g de sucre, 1/2 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, 1 gros œuf, 10 cl d'huile, 3 bananes

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, tamisez ensemble la farine, le sucre, la levure et le sel. Dans un autre récipient, battez les œufs avec un fouet. Ajoutez l'huile et les bananes écrasées. Mélangez les deux préparations, juste pour qu'elles soient homogènes. Ne travaillez pas trop la pâte. Répartissez la préparation dans 12 moules beurrés ou huilés. Enfourez 20 min. Vérifiez la fin de la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Attendez un peu avant de démouler puis laissez-les refroidir sur une grille.