

Les bienfaits du gommage

QUEL EST LE RÔLE DU GOMMAGE ?

Le gommage permet de faire face à la pollution, les poussières, les cellules mortes, les excès de sébum... Les impuretés auxquelles notre peau est confrontée au quotidien doivent être nettoyées. En effet, le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné. Il stimule aussi la circulation sanguine à la surface de la peau et facilite la pénétration et augmente l'efficacité des produits de soin du visage et du corps.

QUEL GOMMAGE POUR QUEL TYPE DE PEAU ?

Ceci dépend de votre peau :

Peaux normales : Tous les soins gommant conviennent du moment qu'ils ne vous arrachent pas la peau !

Peaux sensibles : Il est recommandé d'être prudent avec ce genre de peau. Choisissez des gommages doux qui



n'abîment pas votre peau, par exemple les gels douche exfoliants peuvent être utilisés plus souvent. Utilisez des produits hypoallergéniques, les produits à base d'argile sont bien tolérés.

Peaux grasses : Ce genre de peau a particulièrement besoin d'être gommée, supporte bien les textures très condensées en grains ou en particules synthétiques. Elles leur assurent un nettoyage en profondeur.

QUELLE EST LA BONNE TECHNIQUE ?

Sur le visage, il faut procéder du bout des doigts, par petits mouvements circulaires en évitant le contour des yeux. Il est préférable d'insister sur les parties médianes : nez, front et menton. Pour le corps, on peut frotter plus vigoureusement, avec la main plutôt qu'avec un gant en éponge qui «absorberait» les petits grains gommants dans ses fibres.

Le gommage permet d'éliminer les vieilles cellules afin de nettoyer la peau et lui donner un aspect satiné... Pourquoi ta peau a-t-elle besoin de gommage ? Le gommage est considéré de nos jours comme un soin particulier de la peau ; il apporte à la peau de multiples bienfaits puisqu'il sert à la nettoyer de toutes ses vieilles cellules qui s'accumulent à sa surface. En effet, les cellules de la peau naissent en profondeur (hypoderme) puis migrent petit à petit vers la surface (la cornée) où elles meurent. Au fil des années, les cellules mortes s'accumulent et finissent par fermer les pores de l'épiderme tout en les asphyxiant et perturbant en plus ses mécanismes physiologiques.

Œufs à la neige



Photos : DF

Pour 2 personnes, 25 cl de lait, 1 œuf, sucre, 2 cuil. à café de maïzena, quelques gouttes de parfum (vanille, café, zeste de citron ou d'orange, selon votre goût)

Séparez le blanc du jaune d'œuf. Faites chauffer le lait sans le faire bouillir. Battez le jaune avec la maïzena, le parfum et le sucre. Ajoutez le lait chaud petit à petit, en battant bien. Remettez sur le feu et laissez épaissir tout en remuant. Battez le blanc en neige bien ferme. Formez des îlots et faites-les pocher quelques secondes de chaque côté dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et déposez-les sur du papier absorbant. Laissez refroidir la crème un quart d'heure. Répartissez-la dans 2 ramequins et déposez les îlots. Placez au réfrigérateur et servez très frais. Lon l'épaisseur. Servir avec du riz et de la tomate concassée.

Vivre dans un corps sain

Soufflé aux crevettes



250 g de crevettes, 1/3 de litre de béchamel, 4 œufs

Epluchez les crevettes et écrasez-les en purée. Délayez la purée avec un volume presque égal de béchamel très épaisse. Bien assaisonnez, chauffez et lorsque c'est bouillant, retirez du feu. Mélangez les 4 jaunes d'œufs, puis les 3 blancs en neige. Versez dans un plat à soufflé beurré et faites cuire au four très doux pendant 20 minutes. Servez de suite.

Trucs et astuces

Sel



Si le sel prend l'humidité et s'agglomère, placez un morceau de papier buvard ou quelques grains de riz dans la boîte qui le contient. On peut aussi le faire chauffer doucement pour faire évaporer l'eau, et le remettre, une fois sec, dans son emballage hermétique. Trop salé ! Votre plat est trop salé ? Placez dans votre préparation un morceau d'éponge neuve et propre, elle attirera le sel. Recommencez l'opération deux à trois fois en dégraissant bien l'éponge chaque fois. Lorsque vous réchauffez votre plat, vous pouvez également ajouter quelques morceaux de pomme de terre crue qui absorberont l'excédent de sel. A retirer avant de servir.



Bien des personnes pourraient améliorer leurs soucis de santé avec la pratique d'un sport.

Pour avoir un corps sain, il n'y a pas de recette magique. Si vous faites partie de ces gens qui veulent vivre longtemps et rester autonomes, il vous faudra «choisir» votre mode de vie. Cette décision vous appartient. On a oublié ces dernières années combien le sport pouvait aussi être bénéfique pour la santé :

- Il permet d'évacuer les tensions professionnelles ou familiales
- Il favorise le repos par un sommeil de plomb
- Il élimine nos toxines
- Il nous rend plus résistants à l'effort
- Il développe l'esprit compétitif
- Il nous enseigne la discipline

- Il nous apprend à dépasser nos propres limites
- Il favorise l'appétit
- Il donne bonne mine
- Il favorise les liens humains entre gens sains
- Il rend plus résistant aux maladies
- Il donne une meilleure présentation au corps qui se tient plus droit
- Il permet d'avoir un corps harmonieux dont on est fier
- Il vous permettra de rester autonome jusqu'à un âge avancé
- Il est bon aussi pour le cœur
- Il rend aimable et souriant