VOTRE PEAU À 40 ANS

40 ans : lorsque la peau se dessèche
Aux alentours de 40 ans, l'épiderme a tendance à s'amincir : son film hydrolipidique ne retient plus aussi bien qu'avant les agents hydratants. Résultat, la peau perd plus d'eau et se dessèche, les rides se creusent. Optez pour des laits démaquillants plutôt qu'un nettoyage à l'eau. Et pour vos crèmes de jour et de nuit, misez sur des formules plus riches type sérum qui vont nourrir les cellules de la peau en profondeur à utiliser matin et soir.

40 ans : attention, perte de fermeté
C'est également à cet âge-là que l'organisme commence à ralentir sa fabrication d'élastine, tandis que le collagène se fait de moins bonne qualité. À la clé, un épiderme qui perd rapidement en élasticité, notamment au niveau des contours du visage, avec un ovale qui devient plus flou. Pour raffermir intensément, appliquez une fois par semaine un masque concentré en agents fermeté comme la vitamine C, qui stimule la fabrication des fibres de soutien.

40 ans : atténuez les imperfections
Pour estomper ridules, petits vaisseaux apparents et taches de soleil ou taches de pigmentation qui ont tendance à ternir votre peau, n'oubliez pas d'effectuer un gommage de manière régulière. Appliquez-le par petits mouvements circulaires sur le visage humidifié : le massage manuel permet de tonifier la mricocirculation et de stimuler encore davantage la production cellulaire.

40 ans : focus sur le regard
On le sait, le contour des yeux est une partie du visage particulièrement fragile, qui trahit bien souvent les signes de l'âge. Pour préserver le vôtre, appliquez consciencieusement matin et soir un soin contour anti-rides (à la fois hydratant et lissant). Optez pour des formules concentrées avec un effet tenseur, et pourquoi pas enrichies en micro-nacres pour rafraichir illico, par effet d'optique, cernes, poches et autres petites contrariétés. Pour encore plus d'efficacité et un résultat coup d'éclat immédiat, prenez l'habitude de conserver votre contour des yeux au réfrigérateur.

Œufs cocotte aux épinards

Photos : DR

2 bottes d'épinards, 10 cl de crème fraîche légère, 100 g de gruyère râpé, 4 œufs, sel, poivre

Faites cuire les épinards dans l'eau bouillante salée. Préchauffez le four en position gril. Egouttez les épinards puis versez-les dans un saladier. Ajoutez la crème et le gruyère râpé, salez, poivrez. Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Passez-les sous le gril du four pendant quelques minutes pour les faire gratiner. Ajouter 1 œuf sur chaque ramequin et faites-les cuire encore 4 minutes.

Le bicarbonate de soude et brûlures d'estomac ?

Le bicarbonate de soude (également dit bicarbonate de sodium) neutralise l'acide chlorhydrique en le transformant en chlorure de sodium. Le soulagement est immédiat et dure une trentaine de minutes environ. Petit inconvénient de la réaction : elle produit également du gaz carbonique, inoffensif, mais à l'origine d'éructations (de rots). Cet effet peut être limité en ajoutant quelques gouttes de citron au bicarbonate mélangé à un verre d'eau.

Le bicarbonate oui, mais avec parcimonie !
Attention, si le bicarbonate de sodium a un rapport efficacité/coût défiant toute concurrence, il ne faut surtout pas en abuser. Lors d'une utilisation excessive, il peut modifier le métabolisme acidobasique (c'est-à-dire l'équilibre entre les acides et les bases). Par ailleurs, sa forte teneur en sodium peut accroître la tension artérielle et poser des problèmes, notamment aux hypertendus ou aux insuffisants cardiaques.

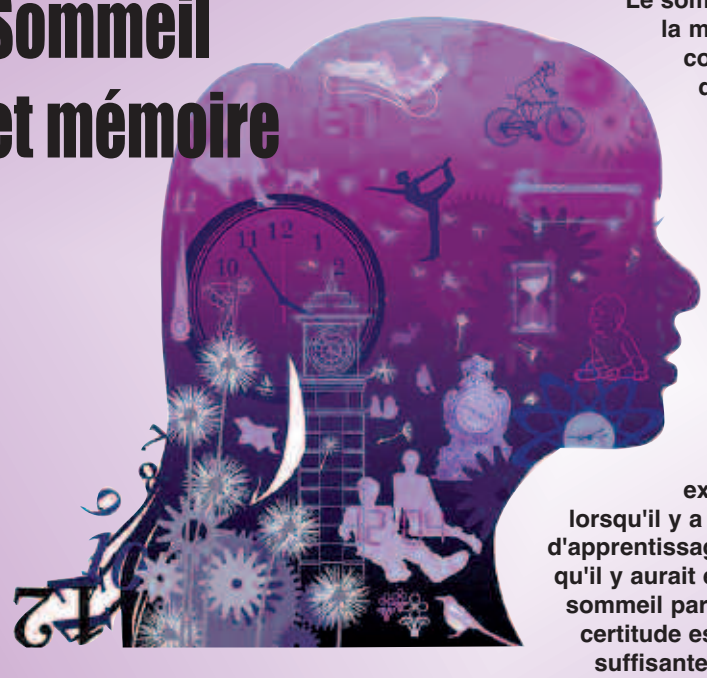
BAROMÈTRE DES CALORIES DES PRINCIPAUX LÉGUMES

Si vous faites attention à votre ligne, il faut savoir que certains légumes sont beaucoup plus caloriques que d'autres...

Voici le nombre de calories apporté par une portion de 100 g de

- **Concombre : 10 calories**
- **Laitue : 13 calories**
- **Tomate : 15 calories**
- **Courgette : 15 calories**
- **Aubergine : 18 calories**
- **Épinards : 18 calories**
- **Potiron : 20 calories**
- **Poivron : 21 calories**
- **Chou-fleur : 24 calories**
- **Haricot vert : 30 calories**
- **Carotte : 33 calories**
- **Artichaut : 40 calories**
- **Petits pois : 80 calories**
- **Pomme de terre : 85 calories**
- **Avocat : 220 calories**

Sommeil et mémoire



Le sommeil joue sans doute un rôle positif dans la mémorisation et l'assimilation des connaissances. Certaines études ont montré que lorsque l'on fait mémoriser des listes de mots en début de journée à un groupe d'individus, et juste avant de dormir à un autre, on s'aperçoit que c'est le second groupe qui s'en souvient le mieux le lendemain.
Il faut donc admettre que le sommeil est un facteur d'intégration des connaissances.
On estime que le sommeil lent serait une phase pendant laquelle les connaissances acquises sont renforcées et que le sommeil paradoxal servirait à augmenter les capacités de mémorisation, ce qui expliquerait que la mémoire soit meilleure lorsqu'il y a une phase de sommeil après la phase d'apprentissage. Enfin, certaines expériences ont montré qu'il y aurait effectivement une augmentation du sommeil paradoxal après l'apprentissage. La seule certitude est qu'un temps de sommeil en quantité suffisante est une aide à la mémoire. Pour préparer un examen, il ne faut pas seulement avoir les connaissances requises, mais il faut aussi bien dormir. Le contraire n'est pas vrai !!!!

Tarte minute

8 c. à s. de farine, 6 c. à s. de sucre, 6 c. à s. de lait, 6 c. à s. d'huile, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, 2 œufs entiers, 4 pommes

Mettre dans un plat la farine, le sucre, le lait, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, les 2 œufs entiers et en dernier l'huile et remuer le tout.
Eplucher les pommes, les couper en petit morceaux et les ajouter à la préparation.
Mettre la pâte dans un moule à tarte beurré et fariné.
Faire cuire pendant 25 minutes à 180°C