

## Les rides d'expression



Photos : DR

### Que peut-on faire contre les rides d'expression

Les rides d'expression apparaissent sur des visages jeunes à tous les points de vue (en âge et en qualité de la peau). La première leçon qu'il faut en retenir est donc de prémunir sa peau contre le vieillissement dès le jeune âge à partir de 25 ans certainement, voire même 18 selon certains dermatologues. Cela n'empêchera évidemment pas les expressions du visage, et ne sera donc pas un remède garanti. Mais si la peau est bien entretenue, si le renouvellement cellulaire est stimulé correctement, le derme restera élastique plus longtemps, et l'apparition des rides sera retardée

d'autant. De nombreuses marques proposent aujourd'hui des soins «premières rides» qui luttent contre les prémices du vieillissement sans être trop riches.

### Les endroits de prédilection

Les endroits du visage qui connaîtront les premiers leurs rides diffèrent selon la personne. On peut dire qu'elles sont faites «sur mesure» en fonction des expressions habituelles de chacun... Avec quelques endroits plus fréquemment touchés tout de même:

- Les pattes d'oie : elles partent du coin des yeux. Ce sont les rides du sourire.
- La ride du lion : entre les deux sourcils, en forme de V. Elle naît quand on fronce les sourcils, et donne un air sévère...
- Les rides du front : horizontales, elles parcourent une grande partie du front. Elles naissent des expressions préoccupées.
- Autour des lèvres : de petites rides qui rayonnent autour de la bouche, une région particulièrement mobile et dont la peau est fragile.

### Lutter contre les rides, oui, mais contre l'expression, non!

Il y a d'autres solutions contre les rides. L'une d'elles consiste simplement à être consciente des expressions prises par son visage. Si vous êtes du genre à grimacer inconsciemment quand vous avez mal, ou quand vous êtes concentrée, essayez de perdre cette habitude. Le recours à la chirurgie reste une autre solution du moins efficace. Souvenez-vous que la meilleure manière de ne pas s'énervant devant ses rides chaque matin en se maquillant, c'est encore d'accepter notre visage comme il est. Les rides d'expression ne sont pas seulement les signes du temps qui passe, elles sont aussi une manifestation visible de notre personnalité et de notre histoire. Il y a de quoi en être fière.

## Sport et amincissement : quelques points à noter

Faire du sport, c'est surtout indispensable pour se sentir bien dans sa tête. Quand on est de meilleure humeur, on a moins tendance à compenser par la nourriture et on maîtrise mieux son apport alimentaire. Pour puiser dans vos réserves adipeuses (autrement dit là où vous voulez perdre), on estime qu'il faut un effort prolongé mais pas trop intense... Sinon, le corps utilise en priorité les réserves stockées dans le foie et les muscles.

**Bonne nouvelle :** le sport permet aussi d'augmenter la consommation de calories pas seulement pendant l'effort mais aussi dans les jours qui le suivent. C'est la raison pour laquelle il est important d'en faire régulièrement, au moins 2 fois par semaine, et si possible 3 fois.



## Poulet en clafoutis



**2 petits blancs de poireaux coupés en tronçons de 1 cm, 200 g de blanc de poulet coupé en petits cubes, 2 œufs, 20 cl de lait concentré non sucré, 1 c. à s. de farine, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 2 c. à c. de persil, 25 g de beurre, tomates**

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).  
Faites cuire les poireaux dans l'eau pendant 10 min.

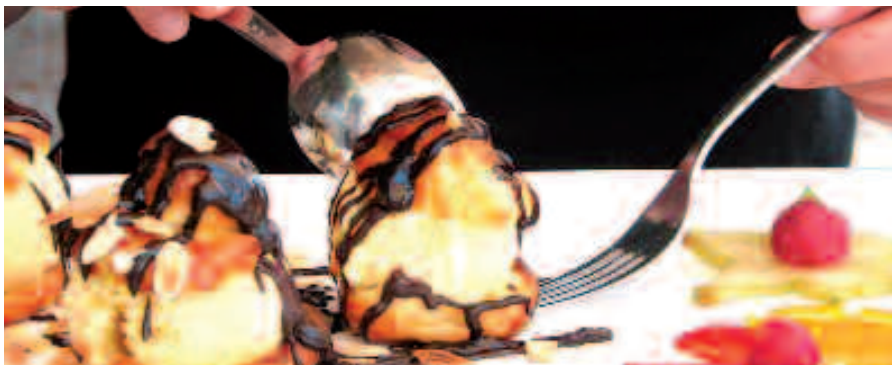
Dans une poêle, faites revenir à feu vif les cubes de poulet pendant quelques minutes. Puis dans un saladier, mélanger les œufs, le lait concentré et la farine. Ajoutez du sel, du poivre et le persil haché.

Verser la préparation dans 4 ramequins beurrés puis y ajouter les poireaux, les tomates coupées et les cubes de poulet. Mettre les ramequins au four et laissez cuire pendant 25 min.

### Variante :

Pour une version plus exotique, ajouter 2 c. à café de curry en poudre au mélange œuf-lait.

## Profiteroles au chocolat



**Pour la pâte à choux : 150 g de farine, 4 œufs, 125 g de beurre, 1 c. à soupe de sucre, 2 pincées de sel**

**Pour la garniture : 50 cl de glace à la vanille, 150 g de chocolat, 30 g de beurre, 15 cl de lait**

### Préparation

Préparez la pâte à choux. Préchauffez le four th. 7 (210°). Coupez le beurre en petits morceaux dans une casserole. Ajoutez le sucre, le sel et 25 cl d'eau. Faites chauffer. Hors du feu, ajoutez la farine d'un seul coup en fouettant. Remettez sur le feu et faites cuire en mélangeant vivement jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu et incorporez les œufs entiers un par un en fouettant avec un batteur électrique. Mettez la pâte

dans une poche munie d'une douille lisse. Faites des petites boules de pâte sur une feuille de papier sulfurisé humidifiée en les espaçant bien car elles gonflent à la cuisson. Enfourez et faites cuire 30 min en laissant la porte du four entrouverte. Sortez les choux du four et laissez-les refroidir. Cassez le chocolat dans une casserole. Ajoutez le beurre en parcelles et le lait. Faites fondre à feu doux en mélangeant en fin de cuisson pour obtenir une sauce. Réservez au bain-marie. Coupez les petits choux aux trois quarts de leur hauteur. Remplissez chaque chou d'une petite boule de glace à la vanille. Posez les chapeaux par dessus. Disposez les choux dans des bols ou dans des assiettes creuses et arrosez-les de sauce au chocolat. Servez aussitôt.

## La constipation, comment réagir ?

Les principales mesures sont le respect de simples règles d'hygiène de vie : manger à horaire régulier, manger lentement, boire suffisamment pendant et entre les repas (au minimum un litre d'eau par jour), ne pas négliger les fibres dans son régime alimentaire et éviter des aliments gras. Lorsque la constipation s'accompagne de ballonnements douloureux, il faut éviter les aliments qui ont tendance à fermenter comme les haricots blancs, les choux ou les lentilles. Enfin, un apport progressif de son à raison de 10 à 30 grammes par jour peut également être conseillé. Si la révision de votre régime alimentaire et un peu d'exercice ne suffisent pas à vous réconcilier avec votre transit, consultez votre médecin.

