

Les rides d'expression

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 retenir est donc de prémunir sa peau contre le vieillissement dès le jeune âge. A 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. De nombreuses marques proposent aujourd'hui des soins «première 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



Photos : DR

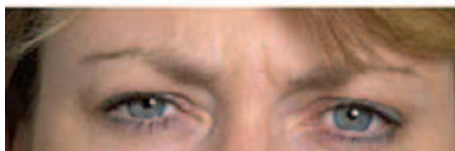
on fronce les sourcils, et donne un air sévère...

- **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'énerver 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.

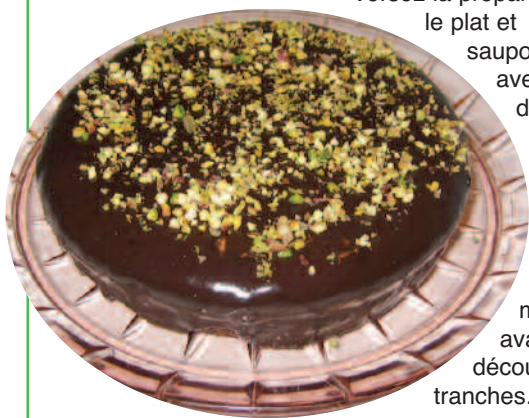


Gâteau noir aux pistaches

200 g de biscuits au chocolat, 80 g de beurre, 400 g de chocolat noir riche en cacao, 15 cl de crème, 125 g de pistaches décortiquées non salées

Mettez les biscuits et le beurre dans le bol d'un robot et mixez à grande vitesse quelques secondes. Tapissez un plat rectangulaire de film étirable et étalez la préparation dedans en appuyant du bout des doigts. Concassez grossièrement les pistaches. Cassez le chocolat en petits morceaux et mettez-les dans une jatte. Faites bouillir la crème et versez-la sur le chocolat en remuant au fouet jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Ajoutez les 3/4 des pistaches et mélangez encore.

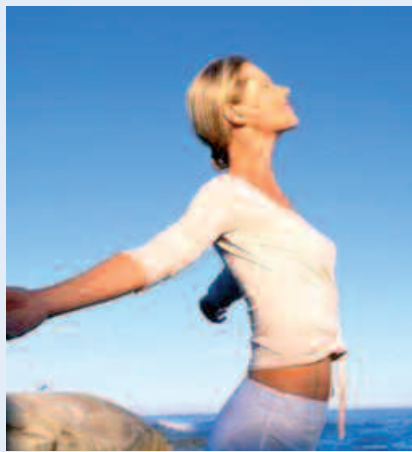
Versez la préparation dans le plat et saupoudrez avec le reste de pistaches, puis mettez au frais 2h. Sortez le gâteau du moule avant de le découper en tranches.



Respirez par le ventre

Le manque de tonus découle, entre autres, d'une mauvaise oxygénation de l'organisme et d'une élimination insuffisante des déchets. Pour améliorer cela, il est important d'apprendre à bien respirer.

Allongez-vous, posez une main sur votre ventre, juste en dessous du nombril, et l'autre sur la poitrine, puis respirez comme vous en avez l'habitude. Vous constaterez que seule votre cage thoracique se soulève. Ensuite, essayez d'inspirer à fond, en gonflant d'abord la partie au-dessus du ventre puis le ventre, avant d'expirer lentement.



Lorsque vous adoptez ce type de respiration, vous améliorez l'oxygénation de vos cellules et vous augmentez l'évacuation de déchets gazeux.

En plus, vous régularisez votre rythme cardiaque et vous abaissez votre niveau de stress. Respirez ainsi plusieurs fois par jour pendant cinq minutes, vous en ressentirez rapidement les effets.

Le thé dégonfle les paupières

Riches en tanin, le thé a non seulement le pouvoir de décongestionner les paupières et d'atténuer les cernes, mais il resserre aussi les pores de la peau.

Recette maison : Compressez pour les yeux : faites infuser quelques minutes deux sachets de thé et laissez-les égoutter sur une soucoupe. Appliquez-les encore tièdes, une vingtaine de minutes, sur vos yeux fermés.

Au moment de servir, présentez-les avec la sauce au yaourt.

Connaissez-vous les équivalences ?

Pour manger équilibré, il faut savoir jouer des équivalences ! Combien de yaourts faut-il avaler pour avoir autant de protéines que dans un steak ? Une baguette contient-elle autant de calories que deux pommes de terre ?

Question N°1 : Il y a autant de calories dans un tiers de baguette (75 g) que dans 200 g de pommes de terre ?

Vrai. Un tiers de baguette (75 g) ou 200 g de pommes de terre contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question N°2 : Il y a autant de protéines dans 100 g de viande que dans 4 œufs ?

Faux. Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de viande ou dans 2 œufs.

Question N°3 : D'un point de

vue énergétique, 4 à 5 biscottes (50 g) équivalent à 150 g de pâtes cuites ?

Vrai. 4 à 5 biscottes (50 g) équivalent de 150 à 170 g de pâtes cuites, contiennent tous deux environ 40 g de glucides, soit 200 Kcal.

Question N°4 : Il y a autant de protéines dans 100 g de poisson

que dans quatre yaourts ?

Vrai. Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de poisson viande ou dans quatre yaourts.

Question N°5 : Il y a autant de matières grasses dans 2 cuillérées à soupe d'huile que dans 25 g de margarine ?

Vrai. Il y a environ 20 g de lipides dans 2 cuillérées à soupe d'huile ou 25 g de margarine.

Question N°6 : Il y a autant de calcium dans 45 g de roquefort que dans un bol de lait (250 ml) ?

Vrai. Chacun contient environ 300 mg de calcium.

Question N°7 : Il y a autant de vitamine C dans 200 g de fraises que dans 100 g de poivrons ?

Vrai. Chacun contient environ 130 mg de vitamine C.

