

Beauté**Ces choses qui nous vieillissent**

Photos : DR

Avec le temps, les cellules de la peau se renouvellent moins vite, le taux de collagène diminue, la peau devient plus sèche, les rides se creusent... Ces premiers signes de l'âge peuvent être favorisés par certaines mauvaises habitudes, qui accélèrent le vieillissement cutané. Zoom sur ces ennemis de notre jeunesse.

Le manque de sommeil

Le manque de sommeil altère la qualité de notre peau, surtout de notre épiderme qui profite normalement de ces heures de repos pour se régénérer. Il est temps de mettre le vieillissement prématuré en sommeil, en dormant suffisamment.

Le manque d'hydratation

L'eau est un composant essentiel de notre peau. Si

notre épiderme est gorgé d'eau, il aura un aspect repulpé, plein et lissé. A l'inverse, la déshydratation a des conséquences sur sa qualité : rides, poches sous les yeux, grise mine...

Le soleil

On l'adore et on en a besoin pour rester en bonne santé, mais cet astre bienfaiteur est à consommer avec modération. Car à trop forte dose, le soleil devient dangereux. Il peut causer des brûlures cutanées. Rappelez-vous qu'une peau bronzée est une peau endommagée. Il convient donc de la protéger des rayons du soleil aussi bien pour sa bonne santé que pour préserver l'éclat de sa jeunesse.

Le tabac

Après le soleil, le tabac est

le deuxième facteur de vieillissement cutané. Une peau de fumeur marque plus rapidement les signes de l'âge qu'un non-fumeur. Tous les produits chimiques que renferme une cigarette amenuisent les fibres de collagène (qui assurent la souplesse et l'élasticité de la peau).

Le stress

Le stress est néfaste à tous les niveaux et notamment pour notre peau. Il altère le métabolisme des cellules, les fragilise et les empêche de faire correctement leur travail, quand il ne les tue pas, tout simplement.

Un mauvais démaquillage

Une fois sur deux, vous ne vous démaquillez pas, pensant que ce n'est pas grave ? Erreur ! Le démaquillage est le premier geste anti-âge à adopter pour votre peau. Surtout au niveau des yeux. Car s'il reste trop longtemps sur la peau (il est conçu pour tenir 12 heures, pas plus),

Le manque d'exercice

Le sport pourrait être la clé qui vous donnera accès à la fontaine de jouvence. On quitte le confort du canapé pour un peu d'effort physique. Le prix à payer pour ralentir les premiers signes de l'âge, sans oublier qu'au-delà de l'aspect esthétique, le sport joue un vrai rôle de prévention dans bon nombre de maladies.

Fricassée de poulet crémeuse aux petits-pois

4 cuisses entières de poulet, 500 g de petits-pois, 2 ou 3 oignons, 20 cl de bouillon de volaille (soit une tablette dissoute dans 20 cl d'eau), 20 cl de crème fraîche, 50 g de beurre, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre

1. Saisissez à feu vif pendant 5 à 10 minutes les morceaux de poulet dans une cocotte avec de l'huile d'olive.
2. Emincez les oignons et faites les fondre dans la cocotte avec le poulet. Une fois

bien fondus, versez le vinaigre blanc et laissez réduire de moitié.
3. Ajoutez le bouillon de volaille et laissez cuire 1 heure à couvert en remuant de temps en temps.
4. Cuisez les petits-pois 5 minutes à l'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les immédiatement.
5. Retirez les morceaux de poulet, et ajoutez la crème et le beurre dans la cocotte. Faites réduire sur feu vif pendant 5 minutes en fouettant pour émulsionner.
6. Remettez les petits-pois et le poulet dans la cocotte, et laissez mijoter quelques minutes avant de servir.

Trucs et astuces**Nettoyer des plaques de cuisson**

En cas de résistance, utiliser une spatule en bois pour gratter en évitant de rayer la surface de la gazinière. Si la crasse et la graisse sont trop incrustées, utiliser l'implacable potion de grand-mère constituée d'un mélange de :
- 1/3 d'eau
- 2/3 de bicarbonate de soude (très abrasif et antibactérien)
Appliquer une généreuse couche de cette pâte sur tous les endroits récalcitrants. Laisser agir environ 20 min. Il ne reste plus qu'à rincer.

Comment récupérer un ancien vernis ?

Nous avons toutes un vernis à ongles que l'on aime beaucoup mais qui a séché ou qui est devenu pâteux... Que faire ? La solution est simple, il vous faut un peu d'alcool à brûler. Verser une petite dose directement dans le flacon, refermer et secouer un peu et le tour est joué !

Ouvrir un bocal

L'ouverture d'un pot de confiture ou d'un bocal à cornichons s'avère souvent difficile. Il existe des astuces pour rendre cette opération plus aisée : Plonger quelques instants le couvercle dans de l'eau bouillante et le débloquer en utilisant un torchon.

Gâteau sans œufs

200 g de farine, 1 pincée de sel, 200 g de sucre en poudre, 100 g de chocolat en poudre, 250 g de beurre très mou, 150 ml de lait

Dans le bol de votre mixer, mettre la farine, le sel, le sucre et le chocolat et mélangez. Ajoutez ensuite le beurre par petites quantités (en garder 25 g pour graisser le moule). Bien mélanger. Ajoutez le lait et mélangez à nouveau pour obtenir une pâte bien lisse. Mettre la préparation dans un moule à manqué (environ 25 cm de diamètre) préalablement beurré et cuire au four à 200 C°. Vérifiez la cuisson en enfonceant la lame d'un couteau au centre du gâteau (si elle ressort sèche, c'est que le gâteau est cuit !).

L'ulcère**Quelles sont les causes de l'ulcère ?**

Longtemps, on a attribué l'origine de l'ulcère à des facteurs psychosomatiques. Mais aujourd'hui, on sait que 99 % des ulcères sont dus à une bactérie, *helicobacter pylori*. Cette découverte a permis de révolutionner le traitement de l'ulcère, qui se focalise désormais sur l'élimination de cette bactérie. Attention cependant, l'ulcère peut trouver son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments sont dits gastro-toxiques et atténuent les mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique. Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer le processus de l'ulcère.

Quels sont les symptômes de l'ulcère ?

L'ulcère est une lésion ouverte... Les symptômes sont ainsi assez douloureux. Généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac et sous les côtes, à droite. Ces sensations peuvent parfois atteindre le dos. Cette douleur est généralement rythmée par les repas, apparaissant une à quatre heures après et pouvant persister jusqu'à la prochaine douleur. D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion...

La prise d'aliments calme généralement la douleur. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

