Soins de la peau : bonnes idées et fausses croyances

Photos : DR

Savez-vous prendre soin de votre peau ? Quelles sont les vraies et les fausses bonnes idées concernant la meilleure façon d'hydrater sa peau, la fréquence des gommages, le choix d'un produit lavant, d'une huile ou d'une crème ?
Les vacances terminées, j'utilise mes crèmes solaires pour hydrater ma peau.

Bonne idée !

Les produits solaires sont riches en actifs hydratants et peuvent être utilisés toute l'année. D'autant plus qu'ils ont une durée de conservation limitée, ils perdent en efficacité d'une année à l'autre.
Pour avoir une peau plus douce, je fais un gommage tous les matins.

Mauvaise idée

S'ils sont utilisés trop fréquemment, les gommages agressent le film hydrolipidique qui protège la peau. En cas de peau mixte ou grasse, le bon rythme est de un ou deux gommages par semaine. En cas de peau fine et sèche, un gommage tous les 15 jours suffit.
J'évite les gommages pour ne pas assécher ma peau. Mauvaise idée.
L'exfoliation de la peau permet d'éliminer les cellules mortes et de favoriser la fabrication de nouvelles cellules, lesquelles sont plus aptes à retenir l'eau et à répondre aux soins hydratants. Un conseil : utilisez toujours des produits adaptés (spécial visage ou spécial corps notamment) et extra-doux.

Suprême de poulet à la normande

Blanc de poulet, une boîte de champignons, persil, 10 cl de crème fraîche, sel, poivre, huile, citron

Mettre dans la poêle, avec un peu d'huile, le persil ciselé, un filet de citron et les champignons. Dans une autre poêle, mettre un peu d'huile, faire dorer les blancs de poulet de chaque côté. Ajouter les champignons, la crème fraîche, et remuer la sauce autour des champignons et des blancs de poulet. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 4 minutes pour faire fondre la crème et réchauffer le tout. Servir chaud.

Gencives et inflammation ?

L'accumulation de plaque dentaire est le plus souvent à l'origine de la gingivite. Elle se forme progressivement, à partir des débris alimentaires dont se nourrissent les bactéries buccales.
A la longue, une sorte d'enduit finit par recouvrir la surface des dents, c'est le tartre. Lorsque cet enduit se solidifie et que la plaque dentaire commence à empiéter sur les gencives, celles-ci sont irritées, ce qui provoque une réaction inflammatoire. En pratique, il est important de consulter régulièrement son dentiste et de faire un détartrage tous les ans. Mais au quotidien, l'hygiène buccodentaire permet efficacement de prévenir la formation de la plaque dentaire (brossage après les repas, fil dentaire).

Mœlleux chaud aux fruits secs

120 g de chocolat noir, 60 g de beurre ou margarine, 50 g de sucre, 2 œufs, 20 g de farine, 50 g de raisins secs, 2 bananes

Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre dans une petite casserole sur feu doux dans le beurre ou la margarine. Hors du feu, mélanger le sucre dans le chocolat chaud. Remuer bien et ajouter les jaunes d'œufs. Incorporer la farine et les blancs d'œufs montés en neige. Huiler le fond de quatre plats à four individuels ou de verrines allant au four. Tapisser le fond de fines rondelles de banane et parsemer de raisins secs. Recouvrir avec la pâte au chocolat. Mettre au four et compter environ 15 min de cuisson. Ce gâteau se déguste chaud !

Mincir, comment ça marche ?

Pour perdre les petits bourrelets que vous cachez sous votre pull, il vous faut utiliser comme énergie ces réserves adipeuses.
Pour pouvoir bouger, l'organisme utilise comme principales sources d'énergie les glucides et les lipides. Au début de l'effort physique, l'organisme utilise le glycogène (glucose transformé) stocké dans les muscles et le foie.
Ce n'est qu'au bout de 30 minutes qu'il utilise les graisses stockées dans les cellules adipeuses. Un conseil, si vous voulez mincir, faites un sport d'endurance. Mieux vaut faire un exercice d'intensité moyenne, mais de longue durée, qu'un exercice intense et court. Vous grillerez vos réserves glucidiques et lipidiques. N'oubliez pas votre bouteille d'eau. Vous allez produire de l'énergie et la dissiper à 80% sous forme de chaleur.
La transpiration intervient pour limiter l'augmentation de la température de votre corps.
La sueur entraîne des pertes en eau et en sels minéraux.
Pour réparer ces pertes, n'oubliez pas de boire avant, pendant et après l'effort, en petites quantités afin de ne pas alourdir votre estomac.

Trucs et astuces

Pour une bonne conservation du café

Le café, moulu ou en grains, perd vite de son arôme s'il n'est pas conservé selon certaines règles.
Pour conserver tout l'arôme et le goût de votre café, versez-le dans une boîte métallique ou en plastique (mais qui ne doit pas être transparente) et de préférence dans votre réfrigérateur.

Carottes râpées

Les carottes, une fois râpées, doivent être conservées immédiatement car elles perdent très vite toutes leurs vitamines.
Toutefois, en attendant de passer à table et pour que les carottes râpées conservent toute leur couleur, arrosez-les d'un peu de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas au contact de l'air.

Artichaut
Les artichauts une fois cueillis et encore crus se conserveront plus longtemps si vous les mettez la tête en haut avec la queue dans de l'eau (comme un bouquet !) en changeant l'eau une ou deux fois.

Oignons

Une fois entamé, un oignon ne doit pas être conservé plus d'une journée. Au-delà, il développe une toxine dangereuse pour notre organisme. S'il vous reste une moitié d'oignon non utilisée, vous pouvez toutefois l'émincer et la mettre au congélateur pour une prochaine utilisation.