

Les différents types de rides



Les rides marquent différentes zones du visage. Elles peuvent être frontales, inter-sourcilières (ou rides du lion) ou encore concerner le contour des yeux (pattes d'oie), les pommettes et joues, les sillons nasogéniens ou encore l'ourlement des lèvres. Suivant leur sensibilité, il faut leur accorder un soin particulier. Il existe par exemple des soins anti-rides spécifiques aux contours des yeux. Ainsi, à chaque ride sa solution ! Bien choisir sa crème anti-

rides. Comment lutter efficacement contre l'apparition des rides ? Quelles sont les meilleures techniques anti-âge ? Si votre peau affiche quelques rides et semble manquer de fermeté, sachez qu'il existe de nombreuses solutions anti-rides ! De la crème anti-rides en passant par les compléments alimentaires, de nombreuses techniques vous permettront de trouver les bons gestes dans votre vie quotidienne.



Bien choisir sa crème anti-âge en fonction de son type de peau permettra d'optimiser les actions anti-rides de votre soin. Les produits anti-rides s'adaptent selon votre âge mais aussi selon votre type de peau. Que vous ayez la peau grasse, mixte ou encore sèche, veillez à choisir votre produit anti-rides adapté à votre peau.

Comment utiliser son soin anti-rides ?

Des techniques manuelles de massages du visage permettent à la peau d'être revitalisée et de retrouver tout son éclat. Elles permettent d'une certaine manière d'estomper la formation des rides du visage en relançant l'apport de nutriments dans l'épiderme. N'oubliez pas également de porter une attention particulière sur le contour des yeux, zone du visage particulièrement fragile. C'est souvent sur cette zone qu'apparaissent les premières rides dites pattes d'oie, soumises aux agressions extérieures comme le froid ou le soleil.

Gateau marbré



125 g de beurre, 125 g de farine, 125 g de sucre, 3 œufs, 70 g de chocolat, à peu près 10 cl de lait, 1 sachet de sucre vanillé, 1 c. à c. de levure chimique

Dans une terrine travailler les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu, puis la farine tamisée (auparavant mélangée avec la levure chimique). Diviser la pâte en 2 parties. Dans l'une, ajouter le chocolat fondu (il doit être liquide et sans grumeaux) et dans l'autre la vanille.

Étape importante: verser dans chacune des 2 pâtes le lait en petites quantités. (Il se peut qu'il faille plus de lait dans la partie chocolatée)

En fait, il faut que les deux parties de la pâte aient la même consistance et viscosité sans être trop liquides, sinon le chocolat et la vanille se mélangeront. Ajuster la répartition du lait pour arriver à ce résultat. Enfourner à 180°C (thermostat 6) pour environ 30 min (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche).

Les verrues

La verrue, petite tumeur bénigne de la peau, est une affection d'origine virale ; de nombreux virus peuvent en être responsables. Les virus à l'origine des verrues sont contagieux. Il faut aussi noter que certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres à développer des verrues. Les lieux humides comme les piscines, vestiaires et douches seraient plus propices à la transmission des virus responsables des verrues, c'est pourquoi il est recommandé de porter des sandales dans ces lieux, pour éviter en particulier les verrues plantaires



Photos : DR

Pennes à la fondue de tomates



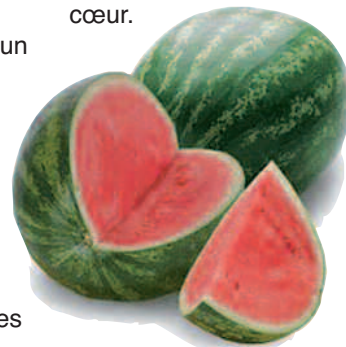
Préparation : 20 min, cuisson : 10 min
250 g de penne, 3 tomates, 4 branches de thym, 1 oignon, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de basilic ciselé, 1 gousse d'ail haché, 1 pointe de piment de Cayenne

Faites cuire les penne à l'eau bouillante salée 8 min environ. Pendant ce temps, plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante salée. Laissez rafraîchir, égouttez et pelez. Coupez-les en deux et pressez pour les épépiner. Détaillez-les en petits dés. Emincez l'ail et l'oignon et hachez quelques brins de thym. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les dés de tomates, l'oignon, l'ail, le thym, le basilic et le piment de Cayenne 2 min environ. Les dés de tomates ne doivent pas se désagréger. Salez et poivrez. Dressez les penne chaudes dans un plat. Disposez dessus la fondue de tomates et décorez avec quelques brins de thym.

La pastèque : un anti-âge efficace

La chair comme les graines sont nutritives. Mélanger l'ensemble dans un mixeur et buvez-en le jus pour un cocktail jeunesse garanti ! La chair contient les vitamines A et C, indispensables pour la peau. Les graines sont riches en sélénium, zinc et vitamine E, partenaires

utiles contre le vieillissement prématuré et les maladies du cœur.



PARENTS : il est difficile à table !

Il réclame toujours les mêmes plats et refuse obstinément le reste ? Ne vous inquiétez pas. Ce comportement fréquent (il concerne 60% des enfants entre 2 et 7 ans) est baptisé «néophobie alimentaire». Il se traduit par le refus de goûter des aliments nouveaux et par une nette attirance par des plats «neutres» : textures molles, lisses, goût et odeur peu



marqués. Que faire ? Surtout pas l'obliger ! Pour éveiller ses papilles :

- Proposez-lui régulièrement des nouveautés. Le bon truc, c'est de lui présenter un plat au moins cinq fois à quelques semaines d'intervalle. Ce qui est familier a plus de chances d'être accepté par votre bout de chou.
- Montrez l'exemple. Cuisinez pour vous des repas variés, des légumes différents. Et proposez-lui toujours de goûter, sans le forcer.

- Faites preuve de fantaisie. Il n'aime que les pâtes ? Préparez-les au fromage, à la tomate. Et faites-le participer à votre préparation pour le faire saliver à l'avance. Félicitez-le à chaque nouvel essai de sa part. Et s'il refuse, faites comme si de rien n'était.

En évitant à tout prix le chantage : «Tu auras du dessert si tu manges ton fromage». Sous peine de le dégoûter à vie d'aliments associés à une situation de conflit.

Question En sautant mon petit-déjeuner, je vais maigrir ?

FAUX. De l'avis de nombreux diététiciens, sauter un repas n'est jamais une bonne solution pour maigrir, quel que soit le repas. En effet, le corps semble interpréter ce repas en moins comme un signal d'un risque de manque de nourriture... et sa réaction va souvent être d'augmenter son stockage des aliments pour faire face à ses besoins énergétiques. Il vaut mieux alléger de manière uniforme les quantités à tous les repas, mais sans en sacrifier aucun !

