

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 antirides spécifiques aux contours des yeux. Ainsi, à chaque ride sa solution ! 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 antirides ! De la crème antirides en passant par les compléments alimentaires, de nombreuses techniques vous permettront de trouver les bons gestes



Photos : DR

dans votre vie quotidienne. Bien choisir sa crème anti-âge en fonction de son type de peau permettra d'optimiser les actions antirides de votre soin. Les produits antirides 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 antirides adapté à votre peau.

Comment utiliser son soin antirides ?

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.

Tarte au chocolat amer

Pâte sablée : 200 g de farine, 125 g de beurre ramolli, 120 g de sucre glace, 40 g de poudre d'amandes, 2 jaunes d'œufs, 2 sachets de vanille
Garniture : un pot de crème fraîche, 8 cl de lait, 200 g de chocolat noir 70% de cacao coupé en petits morceaux



Mettez dans un saladier les jaunes d'œufs avec la vanille. Dans le bol d'un mixeur, mélangez la poudre d'amandes avec le sucre glace. Ajoutez la farine et le sel et mixez. Ajoutez le beurre et mixez 10 sec. Ajoutez les jaunes d'œufs avec la vanille et mixez par petits coups 8 fois jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène (sans toutefois former une boule). Formez une boule et laissez-la reposer au moins une heure au frigo. Préchauffez le four à thermostat 6. Étalez la pâte sur un moule et faites cuire à blanc 15 mn. Portez à ébullition la crème et le lait dans une casserole. Retirez, ajoutez le chocolat en remuant continuellement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez le mélange sur le fond de pâte froide. Faites cuire au four 12 à 15 mn thermostat 6 (190°).

Conseils : Servez tiède ou à température ambiante.

Riz au curry et aux crevettes



250 g de riz, 200 g de crevettes décortiquées, 60 g de beurre, 1 botte de coriandre fraîche, 2 oignons, 3 c. à s. de crème, 1 c. à s. de curry, sel, poivre

Epluchez, émincez les oignons et faites-les dorer dans 30 g de beurre. Lorsque ces derniers sont colorés, incorporez les crevettes, le curry et le riz. Laissez revenir légèrement le riz. Salez et poivrez. Ajoutez l'eau (deux fois le volume du riz) ; mélangez, couvrez et laissez cuire à feu très doux. Le riz est cuit quand il a absorbé toute l'eau. Ajoutez alors la crème, le beurre restant et mélangez. Au moment de servir, parsemez de coriandre hachée.

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 !



Neutraliser les mauvaises ondes



Ordinateur, répondeur, télévision... Tous ces appareils électriques émettent des ondes susceptibles d'être

nocives pour la santé. Pour atténuer leur effet négatif, placez des plantes (plus efficace que les fleurs) à proximité. Attention aussi au four à micro-ondes ! Il doit être parfaitement étanche. Pour vérifier sa qualité, plaquez une feuille d'aluminium sur l'extérieur de la porte. Si vous entendez des sortes de crépitements, cela signifie que des ondes s'en échappent et que, par conséquent, vous devez changer le joint, voire même le four s'il est ancien.

Dernier conseil : Quel que soit l'appareil électrique, ne vous placez jamais à l'arrière de celui-ci (côté moteur) pour ne pas vous exposer aux rayonnements électriques.

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