BEAUTÉ

Les vertus de la gymnastique faciale

Photos : DR

Le vieillissement cutané
Au fur et à mesure que le temps passe, la peau perd en tonicité. Un vieillissement cutané dû à la fois à la chute d'hormones et à notre hygiène de vie (tabac, stress, pollution, manque de sommeil).

La gymnastique faciale contre le relâchement
La gymnastique faciale agit de plusieurs manières. D'abord, elle augmente la production d'oxygène des tissus en contact avec l'hypoderme et le derme. Les vaisseaux sanguins sont ainsi stimulés, ce qui accroît leur débit et procure une meilleure hydratation de la peau. Ensuite, elle stimule les fibres d'élastine qui sont responsables de la production de collagène.

COMMENT LA PRATIQUER
Le bon âge pour commencer
On pratiquera la gymnastique faciale dès 30-35 ans, en prévention.
La fréquence à laquelle la pratiquer
Il faut s'entraîner quotidiennement et faire ses exercices par séries de 10. Pour obtenir des résultats, il convient d'être extrêmement rigoureuse à ce niveau et de l'accompagner des bons gestes.

Afin de maximiser les effets, on prendra également soin de bien appliquer son soin antiâge.

Exercices pratiques contre les poches sous les yeux
1) Ouvrir puis fermer vos paupières.
2) Serrer les paupières doucement, puis de plus en plus fort. Vous ressentirez une nette tension au coin externe de l'œil.

Pour redessiner l'ovale du visage
1) Mettre votre poing sous le menton en prenant appui sur votre coude, puis ouvrez la bouche de plus en plus fort.
2) Relâcher puis répéter ce mouvement (10 fois). Vous ressentirez une forte crispation au niveau de l'ovale de votre visage.

Pour lisser le front
Détendre vos épaules et lever votre regard vers le haut comme si vous souhaitiez voir la racine de vos cheveux. Vous ressentirez que vous faites bouger vos muscles du front et du cuir chevelu, ainsi que vos oreilles.

Pour les pommettes
Sourire en remontant au maximum les coins externes des lèvres.

Œufs mollets aux câpres

6 œufs, 500 g de petites pommes de terre, 1 c. à s. de câpres égouttés, 1 c. à s. de persil ciselé, 3 c. à s. de yaourt nature velouté, 5 c. à s. de mayonnaise, 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre du moulin

Pelez les pommes de terre. Dans une casserole d'eau froide salée, déposez les pommes de terre et portez à ébullition. Laissez cuire pendant 20 minutes.
Dans une autre casserole d'eau froide, mettez les œufs et portez à ébullition.
A partir du premier frémissement, comptez 5 minutes de cuisson. Enlevez les œufs et passez-les sous l'eau froide puis écalez-les.
Dans un bol, mélangez le yaourt, la moutarde, le persil, les câpres hachés, du sel et du poivre du moulin. Ajoutez la mayonnaise.
Sur une assiette, versez la sauce puis faites un lit de pommes de terre en coupant celles-ci en rondelles puis coupez les œufs mollets en deux. Servez tiède.

ÉPILATION

Des solutions naturelles

Il existe quelques trucs et astuces pour éviter que les poils ne repoussent trop vite. Parmi ces remèdes miracle, l'huile de sauge, qu'on applique sur la zone épilée juste après notre séance d'épilation. Cette technique permettrait, en effet, de ralentir la repousse des poils. Il y a également l'usage du citron sous différentes formes. On peut ainsi passer un citron préalablement coupé sur la zone épilée. On peut aussi mélanger du jus de citron, un demi-litre d'eau et cinq clous de girofle dans une casserole, mélange qu'on appliquera ensuite sur la peau une fois refroidi. Ou encore mélanger 5 cuillères à soupe de citron et 3 cuillères à café de sel. Cette dernière préparation sera posée sur la zone concernée et devra être gardée toute la nuit.

Le miel hydrate et adoucit les lèvres

Antiseptique, cicatrisant et adoucissant. En fine couche sur les lèvres, il les protège du vent, du froid et du soleil.
Recette maison :
Baume pour la bouche : faites infuser quelques pétales de rose dans une tasse (une fleur suffit) et mettez à l'abri dans un flacon. Tous les jours, prenez-en une cuillerée et mélangez à deux cuillerées de miel. Appliquez.

Forte dans mon corps et dans ma tête

La majorité des femmes fait d'abord du sport pour des raisons de santé et d'esthétique. Mais au-delà du bien-être physique, le sport apporte aussi une véritable force mentale.
Les femmes concernées affirment que la pratique d'un sport les rend émotionnellement plus fortes. Le sport aide à se fixer des objectifs, à s'imposer une certaine rigueur et à se forger un mental d'acier grâce à la confiance en soi qu'on acquiert. Le sport est vécu comme une plus-value dans la vie de ces actives qui disent se relever plus facilement après un échec ou une épreuve douloureuse.
L'activité sportive leur apprend à faire preuve de beaucoup plus de volonté et de détermination, si bien que, par exemple, elles appréhendent plus une reconversion professionnelle comme un défi que comme une épreuve.

Délice noir aux pistaches

200 g de biscuits au chocolat, 80 g de beurre, 400 g de chocolat noir, 15 cl de crème fraîche, 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 fraîche 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.

OPTEZ POUR LES BONNES GRAISSES !

Certaines graisses présentes dans notre alimentation sont de véritables poisons pour nos artères ! Hypertension, cholestérol, diabète…
Elles augmentent leur survenue et multiplient le risque d'accidents cardiovasculaires !
Graisses à éviter : les graisses saturées ! On les trouve essentiellement dans la viande, les œufs, les produits laitiers (fromage, beurre, crème fraîche), et les pâtisseries. Pis encore, les graisses trans ! Beaucoup plus toxiques pour les artères, elles sont notamment présentes dans les biscuits et pâtisseries industrielles.
Graisses à favoriser : les graisses polyinsaturées (ou «oméga 3» et «oméga 6») et mono-insaturées (ou «oméga 9») présentes dans les poissons gras ou les fruits oléagineux.