50 ans Le nouvel âge de la beauté

Bonne nouvelle : nous avons enfin le droit d'être belle après 50 ans !

Un visage rayonnant auréolé de cheveux blancs prouve qu'il est désormais possible de garder charme et séduction en vieillissant. Certes, de moins en moins «baigné» par les hormones féminines, l'épiderme se ride un peu plus vite.

Mais l'éclat a si peu à voir avec les rides ! L'essentiel de vos efforts doit porter sur l'hydratation, dont dépendent la douceur, la finesse et la souplesse de la peau. Les bonnes habitudes. Dormez suffisamment. Démaquillez-vous avec des produits doux. Faites un gommage au moins une fois par semaine, hydratez votre épiderme deux fois par jour et, si vous le pouvez, offrez-vous le luxe d'un nettoyage de peau tous les deux mois. Des cernes ? Pensez aux soins contour des yeux.

Parents

Mais quand va-t-il faire ses nuits ?

Difficile de répondre. Certains bébés — ils sont rares — dorment une bonne partie de la nuit à 1 mois, d'autres n'y parviendront que quelques semaines plus tard.

Chaque enfant est différent, ses temps de sommeil aussi, et mieux vaut être patiente. A sa naissance et pendant ses premières semaines, le bébé nage en plein décalage horaire.
Tout juste débarqué de sa planète utérine, il n'a pas encore intégré nos rythmes de vie. Il dort par plages de trois ou quatre heures (chaque cycle de sommeil dure une heure à une heure et demie), réparties tout au long des 24 heures sans se soucier du reste. L'alternance du jour et de la nuit, il ne connaît pas encore ! Des raisons physiologiques le poussent également à se réveiller régulièrement : le besoin de téter mais aussi la baisse du taux de sucre dans son sang qui le fait crier famine... Rendez-vous compte qu'il est passé d'une alimentation continue (via le cordon ombilical) à une alimentation discontinue, au coup par coup ! Voilà pourquoi il lui faut plusieurs semaines, parfois quelques mois, pour s'adapter à ce bouleversement de vie. Inutile donc de vouloir accélérer les choses, elles se feront naturellement et votre bébé donnera le tempo. Cependant, vous pouvez l'aider à s'habituer à l'alternance jour/nuit en le faisant dormir dans la journée sans fermer les volets ni faire le silence total autour de sa chambre. Autre conseil, la nuit, ne vous lancez pas dans des gazouillis interminables avec lui...
Il comprendra ainsi que l'activité sociale est réservée à la journée et le repos à la nuit. Par ailleurs, sachez qu'au début de chaque cycle de sommeil (toutes les heures donc), votre bébé s'agite, fait des grimaces ou pleure un peu. C'est normal. Si vous le prenez dans vos bras à ce moment-là, vous perturbez son sommeil et reculez ce moment tant attendu : celui où votre tout-petit dormira enfin — et vous aussi — une bonne partie de la nuit !

Vous prendrez bien une tasse de thé ?

Photos : DR

Après l'eau, c'est la boisson la plus consommée au monde. Diurétique, désaltérant, agréable au goût, le thé n'a pourtant pas que des vertus.

LE THÉ DONNE DU RESSORT
VRAI. La théine qu'il contient diminue les sensations de fatigue et facilite le travail intellectuel. Mais, à fortes doses, il peut être responsable de confusion mentale, de tremblements, d'insomnies et de palpitations. A consommer avec modération, donc !

LE THÉ NOUS PROTÈGE DES RADICAUX LIBRES
PEUT-ÊTRE. Ces molécules, présentes dans l'organisme, s'attaquent aux tissus, aux cellules et aux gènes et contribuent aux vieillissement comme au développement de pathologies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires.
Il faut donc en réguler la production avec des antioxydants. Le thé contient de nombreux falvonoïdes, qui sont de puissants antioxydants.
En fait, les effets bienfaisants du thé n'ont été démontrés à ce jour qu'en éprouvette. Ceci dit, il y a toutes les raisons de penser que ça peut marcher chez l'homme !

UNE GRANDE CONSOMMATION DE THÉ N'A PAS D'INCIDENCE
FAUX. Les falvonoïdes, et plus précisément l'acide oxalique, contenu dans le thé, inhibent partiellement l'absorption du fer et du calcium par l'organisme.
En particulier, celui qui se trouve dans les céréales, les légumes secs, les légumes et fruits frais et les produits laitiers. Ainsi, il est conseillé aux femmes enceintes de limiter leur consommation de cette boisson à six tasses par jour.

IL PRÉVIENT DU CANCER
FAUX. Aucune étude ne l'affirme.
En revanche, diversifier son alimentation, et donc ses boissons, est indispensable pour prévenir les maladies. Alors, ne pensez pas qu'au café le matin.

Savez-vous tout de L'ŒUF ?

CRU OU DUR ?
Un œuf dur tourne sur lui-même comme une toupie. Un œuf cru, non.

CONSERVATION
Ne lavez jamais les œufs avant de les ranger, vous détruiriez la fine couche qui fait barrière aux microbes.

FRAÎCHEUR
Pour vérifier qu'il est frais, plongez-le dans un récipient d'eau froide salée. S'il coule, vous pouvez l'utiliser, s'il remonte et flotte, vous devez l'éliminer.

CUISSON SANS SOUCIS
Pour éviter qu'il ne casse, ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson. En cas de fêlure, le blanc coagule immédiatement au bord de la coquille.

LE JUSTE MILIEU
Pour présenter des œufs durs au jaune bien centré, n'oubliez pas de les tourner dans l'eau pendant la cuisson.

LES ÉCALER FACILEMENT
En fin de cuisson, retirez-les sans attendre de l'eau chaude et passez-les sous l'eau froide. Craquelez la coquille, elle s'élimine sans difficultés.

UNE ASTUCE DE PRO
Vous pouvez parfumer les œufs crus en les plaçant, au frigo, dans un bocal avec des fines herbes ou de la vanille.

Pommes de terre farcies

Préparation 15 min, cuisson 1h15 + 20 min, pour 4 personnes., 4 pommes de terre, 1/4 de tasse de fromage râpé, 1/4 de tasse de crème fraîche, 1 cuil. à soupe de persil haché.

Allumez le four thermostat 180° C. Piquez les pommes de terre avec la fourchette et mettez-les dans le plat. Faites-les cuire 75 min. environ. Sortez-les du four et laissez-les un peu refroidir.
Coupez un des bouts de chaque pomme de terre, au premier tiers.
Avec la cuillère, évidez entièrement toutes les pommes de terre. Enlevez la peau des bouts que vous avez coupés.
Mettez la chair dans le saladier et écrasez-la bien avec la fourchette. Ajoutez 1/4 de tasse de fromage, la crème et le persil. Mélangez bien.
Remplissez chaque pomme de terre évidée de ce mélange et recouvrez du reste de fromage râpé. Faites-les cuire au four 20 min.