Tous les secrets de la cellulite

Pas de quartier pour la peau d'orange !

- Ce phénomène naturel est essentiellement d'origine hormonale, ainsi seules les femmes sont concernées : les principaux responsables sont les estrogènes (hormones féminines).

- Le stockage des graisses, appelé lipogénèse, s'effectue sous la peau dans des lobules graisseux : les adipocytes qui sont perpendiculaires à la surface cutanée.

- Si la consommation de ces graisses par l'organisme et la lipogénèse s'équilibrent, la taille des tissus graisseux reste normale. Si, au contraire, il y a un stockage de graisses trop important par rapport à la consommation, les adipocytes s'hypertrophient, comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Cette compression entraîne un mauvais drainage de l'eau et des toxines.

- La rétention d'eau et la dégénérescence des fibres de collagène, les fibres du tissu cutané, donnent alors un aspect capitonné à l'épiderme, appelé peau d'orange. Ce phénomène se développe plus particulièrement dans certaines régions du corps : les cuisses et les fesses.

- Ne pas laisser la cellulite s'installer ! On distingue deux types de cellulite :
• La cellulite naissante, qui peut être facile à résorber ;
• La cellulite installée plus difficile à traiter et qui concentre les différentes préoccupations de la femme moderne.

- La cellulite n'est pas forcément associée à un problème de poids. En effet, la quasi-totalité des femmes (90 %) ont de la cellulite, et toutes n'ont pas de surcharge pondérale. Néanmoins, certaines femmes ont plus de mal que d'autres à éliminer les graisses ; le déséquilibre entre la consommation et le stockage est à l'origine des développements inesthétiques tant redoutés.

Poires sur pain perdu aux épices

Photos : DR

Pour 4 personnes, préparation : 15 min, cuisson : 15 min
Poires : 4, pain d'épices : 8 tranches, beurre : 50 g, œufs : 2, miel : 2 c. à soupe, lait : 30 cl, cannelle en poudre : 2 pincées, sucre vanille : 1 sachet, sucre en poudre : 50 g + 1 c. à soupe, anis étoilé : 4, amandes effilées : 1 c. à soupe

Épluchez les poires, coupez-les en deux, enlevez le cœur, coupez-les en lamelles. Dans une poêle faites chauffer la moitié du beurre, déposez les tranches de poires, laissez-les dorer et retournez-les, arrosez-les de miel. Quand elles sont dorées, retournez-les à nouveau pour les enrober du caramel formé. Tenez-les au chaud. Dans un saladier fouettez les œufs avec le lait, le sucre vanille et le sucre en poudre, pour obtenir un mélange mousseux. Faites chauffer le reste de beurre et trempez chaque tranche de pain d'épices dans le mélange aux œufs. Déposez-les dans la poêle et faites-les dorer sur les deux faces, au besoin rajoutez un peu de beurre. Égouttez et disposez sur un plat en intercalant pain d'épices et lamelles de poires. Saupoudrez de sucre et décorez d'anis et d'amandes.

Vrai/Faux

Il est mauvais de manger sur le pouce

Vrai

Prenez le temps de savourer ce que vous mangez. Au cours d'un repas, le rassasiement survient au bout de vingt minutes. C'est le temps nécessaire à votre cerveau pour envoyer le message : «Je n'ai plus faim.» Mâchez bien les aliments et évitez de charger votre fourchette avant d'avoir avalé ce que vous avez déjà dans la bouche. Essayez aussi de temps en temps de poser votre fourchette et de boire un peu d'eau entre les bouchées. Si vous mangez sur le pouce, vous aurez encore faim. Et alors gare au grignotage !

Taboulé de riz

Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 10 min, temps de repos : 30 min
riz : 350 g, tomates : 6, concombre : 1, oignon : 1, cerfeuil : 1 botte, menthe : 1 botte, citrons : 4, maïs : 1 boîte, huile d'olive : 15 cl, sel, poivre

Faites cuire le riz à l'eau bouillante. Egouttez-le et réservez-le. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Lavez et hachez les herbes. Pelez et émincez le concombre et l'oignon. Egouttez le maïs. Pressez les citrons. Mélangez le tout dans un saladier, ajoutez le jus des citrons et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez 30 min au frais avant de servir.

L'acné disparaît en s'exposant au soleil

Si vos boutons semblent disparaître après un bain de soleil sans protection, ce bénéfice sera de courte durée. Ils risquent de réapparaître plus nombreux encore.
Sachez que le soleil est dangereux avec de nombreux traitements de l'acné, qu'ils soient appliqués sur la peau ou pris en comprimés. Si vous vous exposez au soleil, évitez les mauvaises surprises en utilisant une crème protectrice dont l'indice de protection est élevé (au moins égal à 20). Veillez à l'employer correctement, c'est-à-dire en renouvelant son application plusieurs fois par jour. Et que les adeptes du bronzage se rassurent, vous obtiendrez un teint doré même en utilisant une crème protectrice. Lorsque l'acné est cicatrisée, vous n'êtes pas au bout de vos peines : le soleil sans protection est en effet encore à éviter pendant quelques mois tant que les cicatrices des boutons n'ont pas totalement disparu.