

Tout savoir sur les vergetures

Pourquoi ai-je des vergetures?

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas que les femmes enceintes qui ont des vergetures.

Modification hormonale ou distension soudaine de la peau, l'apparition de ces lésions cutanées a une double origine : le corps qui change à la puberté, il arrive en effet que le corps produise du cortisol en excès. La surproduction de cette hormone a pour conséquence une diminution de la production de collagène et d'élastine, et par voie de conséquence, une fragilisation du réseau fibreux. Si la croissance se fait ensuite de manière brutale ou que le corps subit une prise ou une perte de poids conséquente, la traction



exercée sur la peau s'accroît alors, tirant sur les fibres de collagène. Les fibroblastes n'ont alors pas le temps de produire suffisamment d'élastine pour faire face

à ces tensions importantes, le réseau de fibres élastiques ne résiste pas et se rompt par endroits.

Les bons réflexes anti-vergetures

S'il est impossible de réguler sa production de

cortisol, il est cependant possible de surveiller sa courbe de poids... L'allié n°1 des vergetures? Évite donc de perdre ou de prendre du poids trop soudainement. Veille également à nourrir régulièrement ta peau avec une crème hydratante, afin de l'assouplir et de la rendre plus résistante aux étirements.

Comment atténuer ses vergetures?

Si les vergetures ne disparaissent jamais complètement, il est toutefois possible de les atténuer.

Il existe tout d'abord des crèmes spécifiques, dites «anti-vergetures», à base de silicium, de vitamine F, de lierre ou d'extraits de soja.

À appliquer en massage à raison de deux fois par jour sur les zones à traiter.

Tarte à l'orange meringuée



2 oranges, 1 pâte brisée, 50 cl de lait, 4 œufs, 250 g de sucre, 50 g de maïzena, 125 g d'amandes effilées.

- 1 - Disposez la pâte brisée dans le moule. Mettez la pâte dans un moule à tarte. Recouvrez-la de papier sulfurisé et disposez dessus des pois chiches. Faites précuire la pâte pendant 15 minutes. Râpez finement et entièrement les zestes des 2 oranges. Faites chauffer le lait avec les zestes d'oranges râpés
- 2 - Préparer la crème pâtissière: Mélangez le lait chaud, le sucre, les 4 jaunes d'œufs et la maïzena. Fouettez énergiquement afin d'obtenir une crème pâtissière. Remplissez le fond de tarte avec cette crème. Laissez refroidir.
- 3 - Montez les blancs en neige avec les 50 g de sucre restants. A l'aide d'une cuillère, recouvrez la tarte de cette préparation.
- 4 - Saupoudrez la tarte d'amandes effilées. passez-la au four 5 minutes pour la faire colorer.

Betterave à la crème



1 kilo de petites betteraves rouges (cuites au four), 50 g de beurre, 2 gousses d'ail 6 cuillères à soupe de crème épaisse 2 cuillères à soupe de persil haché, sel, poivre

Éplucher les betteraves, les couper en tranches ou en rondelles.

Éplucher puis hacher l'ail.

Faire blondir le beurre dans la poêle et quand il est bien chaud, y jeter les betteraves, les saupoudrer avec l'ail haché.

Les faire revenir pendant dix minutes en les retournant délicatement sans les briser.

Ajouter la crème. Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes en mélangeant la crème aux betteraves. Ajouter le persil et servir très chaud.

L'orange

Fruit d'hiver et deuxième fruit le plus consommé, l'orange regroupe de nombreuses qualités.



A l'achat, choisissez. les lourdes, fermes, lisses avec une peau brillante. Cependant, la couleur de la peau ne doit pas influencer votre choix car un agrume peut être vert et mûr ! Enfin, pour la conservation, l'orange se garde une semaine à température ambiante et jusqu'à 15 jours dans le bac du réfrigérateur. A savoir, le jus frais d'une orange couvre entièrement les besoins quotidiens en vitamines C. Pour ceux qui ne peuvent pas presser une orange tous les jours, sachez que le jus, le zeste et même une orange pelée à vif se congèle très facilement.

Comment se parfumer

Je me parfume le corps

● Commencez par parfumer votre peau : en effet, le parfum réagit à son contact et se mêle à votre odeur naturelle pour dégager une fragrance unique... Voilà pourquoi vous et votre amie avez beau porter le même parfum, vous ne dégagez pas la même odeur !

● C'est aussi sous l'effet de la chaleur que les parfums exhalent leurs senteurs. Déposez donc votre produit sur les points chauds de votre corps, c'est-à-dire les zones un peu moites, où palpite le sang : les tempes, le cou, la base de la nuque, derrière les genoux, entre les seins, les chevilles, le creux des reins, le nombril, derrière le lobe de l'oreille, l'intérieur du poignet... Ainsi, à chaque pulsation de ton cœur, des arômes se dégageront !

● Pensez également aux endroits mobiles comme les articulations : à chacun de vos gestes et de vos mouvements, vous laisserez derrière vous un sillage odorant

● Parfumez ensuite vos cheveux : vaporisez votre parfum à la naissance de ta chevelure si elle est courte, et sur les pointes si vous avez les cheveux longs.

Et sur les vêtements ?

● Bien sûr, vous pouvez également parfumer vos vêtements, mais pas n'importe comment ! En effet, tous les tissus ne révèlent pas les odeurs de la même façon.

● Si les matières naturelles comme la laine, la soie, le cachemire, le velours, le coton ou le lin, exhalent parfaitement les senteurs, attention aux textiles synthétiques. Le produit aura un développement plus brutal et plus court...



parfum, évitez donc de vaporiser vos vêtements et contentez-vous de vous parfumer la peau.

Le meilleur moment pour me parfumer

La cacophonie olfactive des transports en commun peut provoquer des nausées et des migraines, tout comme une odeur trop forte. Évitez donc de vous asperger de parfum juste avant de prendre le bus ou d'entrer dans la voiture. Parfumez-vous bien avant dans votre salle de bains ou une fois arrivée à destination... Mieux vaut se parfumer régulièrement et par petites touches plutôt que de saturer l'odorat de votre entourage dès le matin !

Les conseils d'une pro...

- **Vaporisez le parfum devant vous puis entrez dans le nuage qui va ensuite se déposer sur votre corps.**
- **N'hésitez pas à parfumer vos draps, votre oreiller et votre armoire à linge.**

Attention aussi aux taches indélébiles que le parfum laisse sur la soie !

Pour parfumer vos vêtements, jupe, votre foulard, les doublures de vos vestes et de vos manteaux, sachez que ce sont les écharpes qui retiennent le mieux le parfum. Évitez de parfumer un même tissu avec plusieurs produits différents : au risque de créer une alliance incompatible et désagréable ! Si vous changez régulièrement de