CHEVEUX BLANCS

Pourquoi le cheveu devient-il blanc ?
La mélanine est le pigment qui définit la couleur de la peau et des cheveux. Plus elle est présente, plus les cheveux seront foncés. Lorsque sa production au niveau du follicule pileux est stoppée, alors le cheveu perd sa couleur et devient blanc.
La canitie peut être totale, ou partielle (cheveux «poivre et sel»), et elle survient plus ou moins précocement selon les personnes.
En effet, la production de la mélanine est fonction de l'âge (en vieillissant, les cheveux deviennent blancs), mais elle est également liée à un facteur héréditaire (si vos parents ont eu des cheveux blancs tôt, il est probable que vous aussi).

Les causes de la canitie
- La cause principale du blanchissement des cheveux est l'âge. En général, les premiers cheveux blancs apparaissent entre 20 et 40 ans. Et rien ne sert de les arracher : un cheveu blanc repoussera toujours blanc !
- Une prédisposition génétique.
- Certaines pathologies comme une inflammation du cuir chevelu, une hypothyroïdie, une insuffisance surrénalienne chronique…Peuvent favoriser la survenue de cheveux blancs.
- Suite à la prise de certains médicaments ou traitements (comme la radiothérapie centrée sur la région crânienne). L'interféron alpha ou un médicament anti-épileptique, par exemple, peuvent favoriser l'éclaircissement des cheveux.
- L'environnement, l'hygiène de vie, l'alimentation, le tabagisme, le stress… peuvent aussi jouer un rôle dans la survenue des cheveux blancs.

Astuces pour les camoufler
Il n'existe aucun traitement permettant d'éviter le blanchissement des cheveux. En revanche, une complémentation en vitamines permettrait de ralentir légèrement le processus. Mais rien n'est véritablement prouvé...
Si les cheveux blancs semblent apparaître très tôt, l'avis d'un dermatologue peut être utile.
Une autre solution envisageable : la coloration capillaire. Pour les hommes ou pour les femmes, ces colorations permettent de camoufler les premiers cheveux blancs. Pour celles et ceux qui assument cette marque du temps, il est possible d'utiliser des shampoings destinés aux chevelures grises ou blanches : ils permettent de nourrir les cheveux et d'accentuer leurs reflets.

Fondue d'aubergines aux pois chiches

400 g de pois chiches (en conserve), 1 c. à s. d'huile d'olive, 20 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de cumin, coriandre fraîche ciselée, 2 petites aubergines, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 oignon, menthe fraîche ciselée, sel, poivre.

Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, dans le sens de la largeur. Disposez-les sur une plaque huilée au pinceau et mettez sous le gril du four. Dès coloration, retournez les rondelles pour faire griller l'autre face.
Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites blondir l'oignon et l'ail dans le beurre fondu environ 5 minutes. Remuez de temps en temps.
Lavez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés et ajoutez-les dans la sauteuse bien chaude. Saupoudrez de cannelle et de cumin, d'une pincée de sucre (pour ôter l'acidité des tomates) et salez. Couvrez et cuisez à feu doux pendant 10 minutes.
Une fois grillées, mélangez les aubergines à la préparation précédente. Rincez et égouttez les pois chiches. Ajoutez-les dans la sauteuse et assaisonnez avec le sel et le poivre. Poursuivez la cuisson en couvrant partiellement sur feu doux jusqu'au moment de servir. Ajoutez la coriandre et la menthe fraîches ciselées au dernier moment.
Suggestion : servir avec un yaourt assaisonné de menthe fraîche et de cannelle.

Sauce Mornay

40 g de beurre, 40 g de farine, 50 cl de lait, 2 jaunes d'œuf, 150 à 200 g de fromage râpé, du sel et du poivre, 1 pincée de noix de muscade

Réaliser une sauce béchamel. Ajouter hors du feu les jaunes d'œufs ainsi que le fromage râpé. Mélanger correctement.

Gâteau roulé au citron

2 citrons, 3 œufs, 12 cl de lait, 50 g de farine, 50 g de maïzena, 80 g de sucre

Préchauffez votre four à 180° et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
Râpez le zeste des citrons et pressez leur jus puis séparez les jaunes d'œufs des blancs que vous battrez en neige.
Battez 2 jaunes d'œufs avec 50 g de sucre puis ajoutez le jus d'un citron et son zeste.
Incorporez la farine ainsi que 40 g de maïzena et les blancs en neige.
Versez la préparation sur le papier sulfurisé et enfournez le tout durant 7 minutes.
Fouettez le jaune d'œuf restant avec le sucre puis déposez-y le jus et le zeste du second citron.
Versez le lait préalablement chauffé et délayez la préparation que vous mettrez à feu doux tout en incorporant le reste de maïzena.
Étalez la génoise et nappez l'intérieur avec la préparation réalisée à l'instant.
Enroulez de nouveau le gâteau sur lui-même et déposez-le au réfrigérateur durant 2 heures.

Les fesses et la cellulite

Les fesses sont une des cibles préférées des capitons. Même les femmes les plus minces peuvent avoir des fesses «molles», entourées de cellulite ; c'est une question d'hormones. Pour venir à bout de cette cellulite, il faut bien sûr adopter une meilleure alimentation, mais aussi raffermir les tissus grâce à la pratique régulière d'un sport. Seuls des exercices pourront remplacer la couche graisseuse par du muscle.

Les sports gagnants
La marche fait travailler activement le grand fessier ; pour encore plus d'efficacité, prenez l'habitude de marcher en contractant vos fesses. Préférez les escaliers (à monter par deux) aux ascenseurs.
La bicyclette muscle les fessiers et permet de lutter contre la cellulite, tout comme le roller. La natation et l'aquagym sont idéales pour affermir le bas et modeler les fessiers. Pour décupler les effets, utilisez des palmes et préférez le crawl à la brasse. Enfin, les exercices type «abdo-fessier», au rythme de 20 minutes par jour, vous permettront de retrouver des fesses toniques.