

CES CHOSES  
QUI NOUS VIEILLISSENT

**Avec le temps, les cellules de la peau se renouvellent moins vite, le taux de collagène diminue, la peau devient plus sèche, les rides se creusent... Ces premiers signes de l'âge peuvent être favorisés par certaines mauvaises habitudes, qui accélèrent le vieillissement cutané. Zoom sur ces ennemis de notre jeunesse.**

**Le manque de sommeil**

Le manque de sommeil altère la qualité de notre peau, surtout de notre épiderme, qui profite normalement de

ces heures de repos pour se régénérer. Il est temps de mettre le vieillissement prématuré en sommeil, en dormant suffisamment !

**Le manque d'hydratation**

L'eau est un composant essentiel de notre peau. Si notre épiderme est gorgé d'eau, il aura un aspect repulpé, plein et lissé. A l'inverse, la déshydratation a des conséquences sur sa qualité : rides, poches sous les yeux, grise mine...

**Le soleil**

On l'adore et on en a besoin pour rester en bonne santé, mais cet astre bienfaiteur est à consommer avec modération. Car à trop forte dose, le soleil devient dangereux. Il peut causer des brûlures cutanées. Rappelez-vous qu'une peau bronzée est une peau endommagée. Il convient donc de la protéger des rayons du soleil aussi bien pour sa bonne santé que pour préserver l'éclat de sa jeunesse.

**Le tabac**

Après le soleil, le tabac est le deuxième facteur de vieillissement cutané. Une peau de fumeur marque plus rapidement les signes de l'âge qu'un non-fumeur. Tous les produits chimiques que renferme une cigarette amenuisent les fibres de collagène (qui assurent la souplesse et l'élasticité de la peau).

**Le stress**

Le stress est néfaste à tous les niveaux et notamment pour notre peau. Il altère le métabolisme des cellules, les fragilisent et les empêchent de faire correctement leur travail, quand il ne les tue pas, tout

simplement.

**Un mauvais démaquillage**

Une fois sur deux, vous ne vous démaquillez pas, pensant que ce n'est pas grave ? Erreur ! Le démaquillage est le premier geste anti-âge à adopter pour votre peau. Surtout au niveau des yeux. Il est conçu pour tenir 12 heures, pas plus.

**Le manque d'exercice**

Le sport pourrait être la clé qui vous donnera accès à la fontaine de jouvence. On quitte le confort du canapé pour un peu d'effort physique. Le prix à payer pour ralentir les premiers signes de l'âge, sans oublier qu'au-delà de l'aspect esthétique, le sport joue un vrai rôle de prévention dans bon nombre de maladies.

Clafoutis  
aux légumes

**200 g de chou-fleur, 200 g de carottes, 100 g de petits pois, 250 g de pommes de terre, 1 poivron, 2 c. à s. d'huile, 7 œufs, 250 ml de lait, 2 c. à s. de fromage râpé, 2 c. à s. de maïzena, sel, poivre**

Retirer les feuilles extérieures du chou-fleur et couper son trognon, diviser le chou-fleur en petits bouquets, plongez-les dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 15 minutes, égouttez-les. Laver et essuyer le poivron, retirer les graines et coupez-les en petits cubes, faites-le revenir dans l'huile pendant 10 minutes, saler et poivrer. Laver et éplucher les pommes de terre, coupez-les en petits dés, faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Laver et peler les carottes, coupez-les en petits cubes, faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Ecosser les petits pois et faire cuire à l'eau bouillante salée, égouttez-les. Dans un saladier, fouetter les œufs, le lait, le fromage râpé, la maïzena, saler et poivrer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Beurrer un plat à gratin, répartir les légumes ensuite verser le mélange de lait au-dessus. Faire cuire dans un four préchauffé à 210°C pendant 30 minutes. Servir chaud ou tiède.

## Petits beignets



**2 œufs, 1/2 petit verre à thé d'huile, 50 g de sucre en poudre, zeste d'un citron, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure pâtisseries, la farine selon le mélange**  
**Sirop : 500 g de sucre en poudre, le jus d'1/2 citron**

**Le sirop**

Mettre dans une casserole le sucre, le jus de citron et couvrir d'eau, laisser cuire sur feu doux, vérifier la cuisson en posant une goutte de confiture sur une assiette, la goutte ne doit pas s'étaler.

**La pâte**

Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux, ajouter l'huile et le sucre vanillé, la levure, travailler énergiquement ce mélange, ajouter la farine tamisée peu à peu en travaillant sans cesse jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et souple.

Etaler la pâte au rouleau sur une épaisseur de 1cm sur un plan de travail fariné, découper la pâte en rondelles à l'aide d'un emporte-pièce rond après trouer ces rondelles à l'aide d'un autre emporte-pièce qui a la forme d'un dé à coudre.

Faire frire les beignets dans un bain d'huile chaud jusqu'à ce qu'ils soient dorés, trempez-les dans le sirop chaud. Servir aussitôt.

## Sauce café

**150 g de sucre, 5 cl d'eau, 3 cl d'extrait de café**

Nettoyer la poêle au vinaigre. Chauffer dans cette poêle le sucre avec l'eau, faire cuire à feu vif jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Hors du feu décuire avec l'extrait de café

**Remarque : On peut ajouter de la crème aussi.**

L'ULCÈRE  
Quelles  
en sont  
les causes ?

Longtemps, on a attribué l'origine de l'ulcère à des facteurs psychosomatiques. Mais aujourd'hui, on sait que 99% des ulcères sont dus à une bactérie, *Helicobacter pylori*. Cette découverte a permis de révolutionner le traitement de l'ulcère, qui se focalise désormais sur l'élimination de cette bactérie. Attention cependant, l'ulcère peut trouver son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments sont dits gastro-toxiques et atténuent les mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique. Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer le processus de l'ulcère.

**Quels sont les symptômes de l'ulcère ?**

L'ulcère est une lésion ouverte... Les symptômes sont ainsi assez douloureux. Généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac et sous les côtes, à droite. Ces sensations peuvent parfois atteindre le dos. Cette douleur est généralement rythmée par les repas, apparaissant une à quatre heures après et pouvant persister jusqu'au prochain. D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion... La prise d'aliments calme généralement la douleur. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

