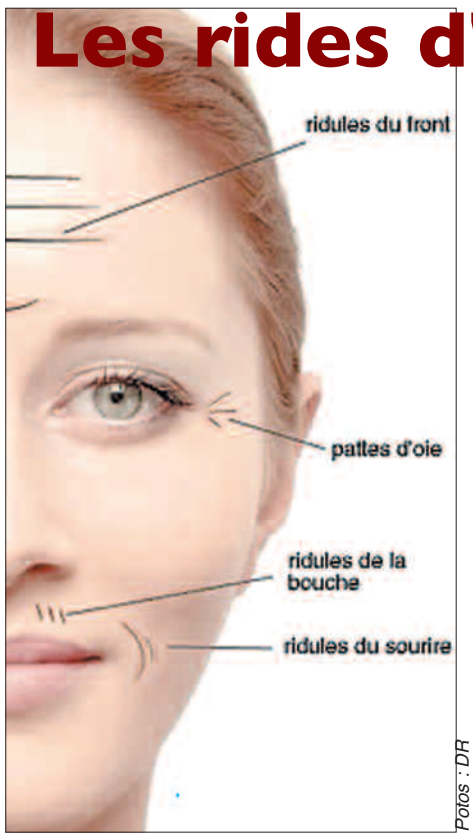
Les rides d'expression



Photos : DR

Que peut-on faire contre les rides d'expression
Les rides d'expression apparaissent sur des visages jeunes à tous les points de vue (en âge et en qualité de la peau).
La première leçon qu'il faut retenir est donc de prémunir sa peau contre le vieillissement dès le jeune âge, à partir de 25 ans certainement, voire même 18 selon certains dermatologues.
Cela n'empêchera évidemment pas les expressions du visage, et ne sera donc pas un remède garanti. Mais si la peau est bien entretenue, si le renouvellement cellulaire est stimulé correctement, le derme restera élastique plus longtemps, et l'apparition des rides sera retardée d'autant. De nombreuses marques proposent aujourd'hui des soins «première rides» qui luttent contre les prémices du vieillissement sans être trop riches.

Les endroits de prédilection
Les endroits du visage qui connaîtront les premiers leurs rides diffèrent selon la personne. On peut dire qu'elles sont faites «sur mesure» en fonction des expressions habituelles de chacun… Avec quelques endroits plus fréquemment touchés tout de même :
- les pattes d'oie : elles partent du coin des yeux. Ce sont les rides du sourire.
- La ride du lion : entre les deux sourcils, en forme de V. Elle naît quand on fronce les sourcils, et donne un air sévère…
- Les rides du front : horizontales, elles parcourent une grande partie du front. Elles naissent des expressions préoccupées.
- Autour des lèvres : de petites rides qui rayonnent autour de la bouche, une région particulièrement mobile et dont la peau est fragile.

Lutter contre les rides, oui, mais contre l'expression, non !
Il y a d'autres solutions contre les rides. L'une d'elle consiste simplement à être consciente des expressions prises par son visage. Si vous êtes du genre à grimacer inconsciemment quand vous avez mal, ou quand vous êtes concentrée, essayez de perdre cette habitude. Le recours à la chirurgie reste une autre solution du moins efficace. Souvenez-vous que la meilleure manière de ne pas s'énerver devant ses rides chaque matin en se maquillant, c'est encore d'accepter notre visage comme il est. Les rides d'expression ne sont pas seulement les signes du temps qui passe, elles sont aussi une manifestation visible de notre personnalité et de notre histoire. Il y a de quoi en être fière.

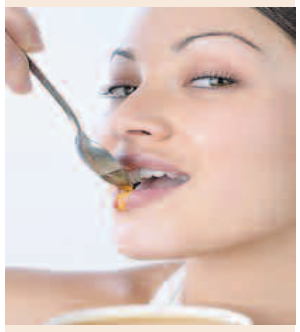
Cubes d'omelette aux courgettes

6 œufs, 3 petites courgettes, 30 g de gruyère râpé, 4 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre

Dans une poêle, faire revenir dans 2 c. à s. d'huile les courgettes lavées et coupés en rondelles (garder la peau). Saler et poivrer. Les courgettes ne doivent pas colorer. Une fois cuites, les mettre sur du papier absorbant. Préchauffer le four à 180°.
Beurrer un moule carré et le chauffer à vide dans le four. Dans un saladier, battre les oeufs à la fourchette avec le parmesan, les courgettes tiédies et du sel et du poivre. Dans la poêle essuyée, chauffer la c. à s. d'huile. Verser les œufs et les faire cuire en mélangeant de l'extérieur vers le centre. Dès qu'ils commencent à prendre, les verser dans le moule très chaud. Faire cuire 15 min. Démouler l'omelette encore chaude et la couper en bandes puis en cubes, et laisser refroidir.

Le miel hydrate et adoucit les lèvres

Utilisé depuis l'antiquité, le miel a des propriétés



antiseptiques, cicatrisantes et adoucissantes. En fine couche sur les lèvres, il les protège du vent, du froid et du soleil.
Recette maison :
Baume pour la bouche : faites infuser quelques pétales de rose dans une tasse (une fleur suffit) et mettez à l'abri dans un flacon. Tous les jours, prenez-en une cuillerée et mélangez à deux cuillerées de miel. Appliquez.

Gâteau de semoule à l'abricot

1 litre de lait, 25 morceaux de sucre, 10 c. à s. de semoule, 2 œufs, caramel, confiture d'abricot

Faire bouillir le lait. Juste avant l'ébullition, ajouter la semoule en pluie, remuer et laisser cuire 5 minutes sans cesser de remuer.
Hors du feu, ajouter les 2 œufs entiers et remuer. Dans un moule (à flan) bien caramélisé, verser la moitié de la semoule, recouvrir d'une couche généreuse de confiture d'abricot, et terminer par le reste de semoule. Laisser refroidir dans le moule. Démouler juste avant de servir.

BON À SAVOIR

PARENTS

● Le biberon de lait du soir ne donne pas de caries.
Vrai, ce sont les bonbons et les sirops qui aggravent le risque de caries.
● L'épinard est l'aliment le plus riche en fer.
Faux, la viande et l'œuf en contiennent.
● Mieux vaut éviter de donner du pain complet à un jeune enfant.
Vrai, le pain complet est difficile à digérer jusqu'à 7 ans.
● Si bébé saute un repas, il ne faut pas le forcer à manger.
Vrai, bébé a faim parce qu'il grandit mais ne grandit pas parce qu'il mange.
● Les céréales font toujours les gros bébés.
Faux, si vous respectez les quantités indiquées.
● Il ne faut pas boire avant de manger.
Faux, il faut laisser votre enfant boire dès qu'il a soif.
● Il faut que les enfants boivent une boisson chaude le matin.
Faux, laissez-le boire du lait froid s'il préfère.
● Le yaourt est plus digeste que le lait.
Vrai, les ferments vivants du yaourt transforment le lactose du lait en acide lactique, beaucoup plus digeste.
● Il faut éviter le vinaigre et les épices pour les enfants.
Faux, l'acidité des condiments n'est pas nocive pour l'estomac d'un enfant.

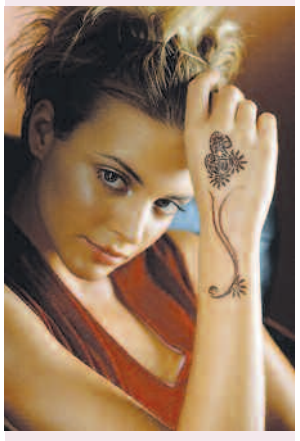
Trucs et astuces

Avoir un teint halé sans soleil
Pour avoir un teint halé sans soleil, il suffit simplement d'utiliser des sachets de thé. On les fait infuser et on se les passe sur la peau une fois qu'ils ont refroidi et qu'ils sont encore humides.

Entretenir l'ovale du visage
Pour entretenir l'ovale du visage, il faut ouvrir la bouche, mettre le poing sous le menton et forcer avec la mâchoire. Recommencer une vingtaine de fois et pratiquer régulièrement. Pencher la tête en arrière jusqu'à sentir que le cou tire, puis avancer la mâchoire vers l'avant et refaire l'exercice une vingtaine de fois. Entretenir avec ces mouvements au quotidien

Elaborer un masque contre la couperose
Pour élaborer un masque contre la couperose, il faut un jus de citron, une cuillère à café d'huile d'amande douce et une dizaine de tranches fines de concombre. Faire une purée avec le tout et étaler sur le visage. Il faut conserver ce mélange un quart d'heure et rincer abondamment.

Faire son propre tatouage au henné
Pour faire son propre tatouage au henné, il faut mélanger un jus de citron à du henné en poudre. Faire une pâte et laisser reposer. Mettre la pâte dans une seringue et



commencer le tatouage. Une fois le henné sec, passer un mélange d'eau, sucre et poivre qui renforcera la couleur. Rincer.