Que peut-on faire contre les rides d'expression ?

Photos : DR

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 en 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 «premières 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'elles 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.

Paëlla à la marocaine

1/2 kg de crevettes, 1/2 poulet de taille moyenne, 1/2 kg de riz, 1/2 kg de petits pois, 1/2 kg de tomates concassées, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron piquant, 2 gros oignons, 8 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, 1 bouquet de persil, 1 grand verre d'huile de table, 1 citron pour la décoration, 10 grosses crevettes pour la décoration, colorant alimentaire, sel, poivre

Décortiquez les crevettes, faites cuire les carcasses dans de l'eau salée, filtrez pour obtenir un bouillon de crevettes. Dans un faitout, versez 1/2 verre d'huile, ajoutez 1 oignon émincé, le poulet coupé en morceaux, le persil haché, 1 feuille de laurier, du sel, du poivre et le colorant et faites cuire 30 min. Dans une poêle, versez 1/2 verre d'huile, faites revenir 1 oignon émincé, les poivrons coupés en lamelles, ajoutez les tomates concassées, les petits pois, la feuille de laurier, le persil haché, l'ail haché et les crevettes décortiquées, salez et poivrez et laissez cuire 10 min. Préchauffez le four th.6 (180°C). Ajoutez le riz et le colorant alimentaire, mélangez bien le tout. Ajoutez le poulet cuit avec la sauce à cet appareil et arrosez avec le bouillon de crevettes et de l'eau et laissez cuire à feu doux. Versez dans un plat, décorez avec des grosses crevettes et enfournez pendant 20 min. Servez décoré de quartiers de citron.

Charlotte aux pommes

2 kg de pommes, 100 g de beurre, 2 sachets de sucre vanillé, cannelle en poudre, 6 tranches de pain de mie, sucre en poudre, crème anglaise

Beurrez un moule à charlotte. Pelez 2 kg de pommes. Ôtez le cœur et les pépins et découpez-les en quartiers. Faites fondre 100 g de beurre avec 2 sachets de sucre vanillé et 2 c. à café rases de cannelle en poudre. Ajoutez les pommes et laissez-les dorer sur feu moyen 20 mn environ en remuant souvent. Préchauffez le four à th. 6/180°. Retirez la croûte d'un pain de mie tranché. Coupez 6 tranches en 2 dans la diagonale pour obtenir des triangles et le reste dans la hauteur pour obtenir des rectangles. Faites fondre 80 g de beurre dans une grande poêle anti-adhésive et faites dorer les morceaux de pain sur leurs 2 faces. Saupoudrez de sucre. Disposez les triangles de pain en rosace dans le fond du moule et les rectangles tout autour. Versez les pommes dans le centre du moule, tassez et enfournez au bain-marie 30 mn environ. Sortez du four et attendez 20 mn avant de démouler. Servez tiède.

Nutrition

Lequel est le pire pour la ligne, thon ou sardine en boîte ?

Les sardines en boîte. Correct ! Elle n'est pas si mini la sardine ! Pour 100 g de ce petit délice, compter 215 calories et 13,7 g de lipides.
Le thon, plus digne n'aligne, aux 100 g, que 117 calories et 1,6 g de lipides !

Beauté

Comment retrouver des cheveux naturels ?

S'il s'agit d'une coloration directe, celle-ci disparaît après quatre ou cinq shampooings. Mais s'il s'agit d'une coloration avec oxydation, consultez votre coiffeuse. Avec des produits dégorgeants, elle peut effacer la couleur, puis elle recolore les cheveux d'un ton proche de votre base naturelle. N'appliquez pas vous-même une nouvelle couleur sur l'ancienne pour la camoufler. Les deux se mélangent et vous risqueriez un résultat catastrophique !

Cuisson des aliments : mode d'emploi

Cuisiner diététique n'a rien de triste. Vous pouvez utiliser tous les modes de cuisson (ou presque) à condition de respecter quelques règles.

Le gril

Il présente l'avantage de faire fondre une partie des graisses. Convient aux viandes rouges et aux poissons gras.

Le four classique

Idéal pour rôtir les viandes. Pour éliminer un maximum de graisses, placer une grille entre le produit et le plat.

La poêle

Utilisez toujours un ustensile antiadhésif.

Les papillotes

Le produit cuit dans son eau, ce qui limite aussi les pertes en arôme, vitamines et oligo-éléments. La cuisson en papillote est idéale pour les poissons, les volailles (badigeonnées de moutarde), les légumes (pommes de terre, poireaux) et les fruits (pommes, poires).

Les fritures

A bannir. Gorgées de graisses, elles font grossir et grimper le taux de cholestérol.

La vapeur

Convient aux poissons et aux légumes. Ce mode de cuisson conserve toute la saveur des aliments, ainsi que leurs vitamines et oligo-éléments.

Le micro-ondes

Très intéressant pour la cuisson des légumes. Il détruit moins les vitamines qu'un four traditionnel. A condition de ne pas réchauffer les aliments plusieurs fois de suite.