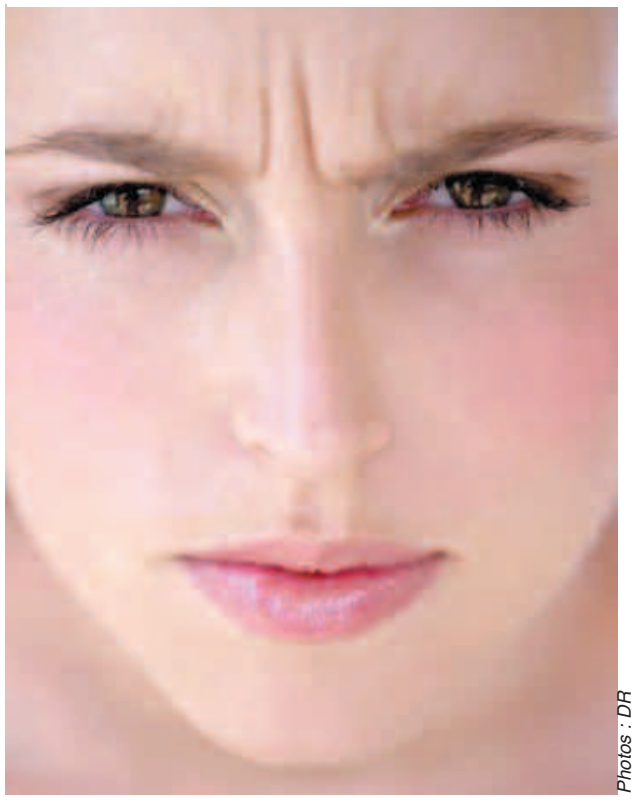
Les rides d'expression



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.

Le marbré

1 pot de yaourt (le pot va nous servir pour mesurer les autres ingrédients), 3 œufs, 1 pot et demi de sucre, 1 pot d'huile, 1 sachet de levure chimique, 3 pots de farine, 2 c. à s. de cacao

Mélanger tout les ingrédients un par un. Séparez la pâte en 2 portions, à la première vous ajouter le cacao, la deuxième vous la laisserez nature. Alternez les deux mélanges dans un moule préalablement beurré. Enfournez à 180° pendant 45 min.

Soins des pieds secs

Visage déshydraté, synonyme de pieds secs

Aussi surprenant que cela puisse paraître, plus l'épiderme du visage est déshydraté et plus les pieds sont secs. De véritables crevasses peuvent alors se former autour des orteils et des talons et le coup de pied peut devenir rugueux.

Gestes indispensables

Le soir, avant le coucher, suivez le programme suivant :
- pendant 5 minutes, prenez un bain de pieds tiède avec un peu de sel ;
- frottez à mains nues pour éliminer les peaux mortes ramollies ;
- séchez légèrement ;
- nourrissez vos pieds avec une crème grasse;
- enfilez des chaussettes de coton et gardez-les toute la nuit pour avoir des pieds soyeux au réveil.

En traitement d'entretien, masser tous les jours vos pieds avec une crème nourrissante.

Vivez avec moins de cholestérol

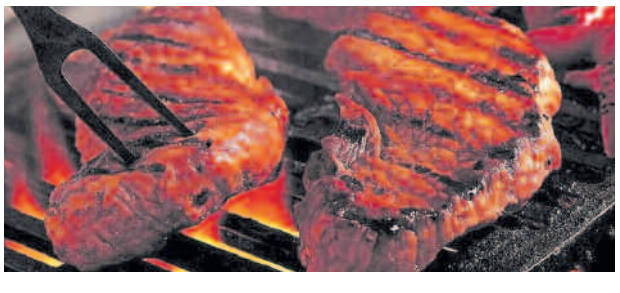
Pas de privations excessives mais... En excès, c'est l'ennemi de nos artères. Mais en avoir un peu, cela a du bon. En respectant une diététique de base, jouez l'équilibre. Consommez du lait partiellement ou entièrement écrémé, n'abusez pas des fromages, même allégés, car ils sont plus riches en acides gras saturés que la plupart des viandes. Contrairement aux idées reçues, vous pouvez, deux à trois fois par semaine, manger de la viande rouge car elle est riche en fer. Une condition : choisissez des morceaux maigres (filet, faux-filet, rumsteck, bavette...). Une terrine de lapin, une pâtisserie faite «maison» sans beurre, ne vous feront aucun mal.

N'utilisez pas toujours la même huile

Pour bien équilibrer votre cholestérol, employez en alternance une huile riche en acides gras poly-insaturés (maïs, tournesol, noix) et une autre riche en acides gras mono-insaturés (olive, arachide).

Le café noir

On sait depuis peu que le cafestol qu'il contient augmente le cholestérol. Utilisez plutôt un filtre papier qui retient cette substance néfaste. Surveillez votre poids car l'excès de cholestérol est parfois lié à celui de triglycérides. Si c'est votre cas, faites régulièrement du sport (marche, vélo), c'est bon pour la ligne, le moral, et cela fait baisser le cholestérol. Privilégiez les cuissons à la vapeur, au micro-ondes ou en papillote. Légumes, poissons, volailles n'en auront que plus de saveur, surtout si vous y ajoutez des épices et des herbes aromatiques.



Flan aux crevettes

4 œufs, 250 g de petites crevettes cuites décortiquées, 200 g d'épinards frais, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de cerfeuil, 1 cuillère à soupe d'aneth, 1 cuillère à soupe de persil ciselé, sel, poivre

Préchauffez votre four thermostat 5. Dans un saladier, battez les œufs en omelette et ajoutez la crème et les crevettes ; salez et poivrez. Lavez les épinards et coupez-les en fines lanières. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les épinards 3 mn à feu moyen. Ajoutez les herbes et faites cuire encore 3 mn. Ajoutez le mélange œufs-crevettes et faites cuire encore 2 mn. Beurrez 4 petits ramequins et versez le contenu de la poêle. Faites cuire 40 mn au bain-marie au four. Laissez tiédir et démoulez. Servez tiède ou froid.

NEW

Pour être toujours plus proches de vous, chères lectrices, une nouvelle rubrique, «j'ai testé pour vous», viendra étoffer, à partir de la semaine prochaine, votre page quotidienne. Pour le premier test, je vous raconterai comment s'est déroulée ma séance de rehaussement des cils et de pose de mascara semi-permanent. Tout un programme pour des yeux de biche !

Hayet Ben