

Le saviez-vous ?

# Ces aliments de votre quotidien empêchent vos cheveux de pousser



Photos : DR

Chaque personne compte environ 100 000 cheveux. Chacun de ces cheveux vit environ 6 ans, meurt, puis tombe. Un individu moyen perd environ 60 cheveux par jour en automne, 45 au printemps et de 20 à 25 en hiver et en été. Pour éviter d'accélérer cette chute naturelle, vous connaissez sans doute l'importance des aliments riches en vitamines B et E. Mais vous ignorez

peut-être qu'il existe des aliments qui empêchent vos cheveux de pousser. Les voici.

**\* Les boissons gazeuses**  
Saviez-vous qu'une canette de soda contient 35 grammes de sucre soit 7 morceaux de sucre dans seulement 33 cl de liquide ? À ceci s'ajoutent des édulcorants et des

colorants qui, non seulement ne nourrissent pas vos cheveux, mais en plus les rendent plus secs. Or, plus vos cheveux sont secs, plus la kératine s'abîme et plus ils deviennent cassants.

**\* La farine blanche**

La farine blanche parfaite pour la confection de votre pâte brisée. Mais puisqu'on y a enlevé le son et le germe, cette farine ne renferme plus beaucoup de fibres alimentaires ni de vitamines même si elle est souvent enrichie pour compenser la perte de valeur nutritive engendrée par le raffinage. Du coup, à choisir, mieux vaut utiliser de la farine complète. Cette dernière renferme des vitamines et des fibres qui sont indispensables pour éviter les cheveux trop fins ou cassants.

**\* Le sucre**

Qui pourrait penser que les sucreries s'en prennent à nos cheveux ? Lorsque vous consommez du sucre, vous risquez de provoquer une augmentation de l'insuline qui libère des hormones androgènes en quantité trop importante. Une augmentation de ces hormones peut entraîner une hypersécrétion séborrhéique. Cette hypersécrétion séborrhéique augmente le risque de perte ou de chute de cheveux.

## Riz au lait à la vanille

Pour 6 personnes,  
préparation : 20 min,  
cuisson : 1 heure, riz : 250 g, lait : 1 l, sucre en poudre : 200 g, sucre : 10 morceaux, vanille : 2 sachets, œufs : 2, sel : 1 pincée



Lavez le riz à grande eau et faites-le égoutter. Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la vanille, 1 pincée de sel et le riz. Couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à complète absorption du liquide. Préchauffez le four th.5 (150°C). Caramélisez le moule en portant celui-ci sur le feu avec les morceaux de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau. Quand le caramel prend couleur, faites-le voyager sur tout le pourtour du moule. Ajoutez le sucre en poudre et les œufs battus en omelette au riz cuit. Versez le tout dans le moule et enfournez 30 min. Laissez refroidir dans le moule avant de servir.

## Roulé de poulet champêtre



6 filets de poulet coupés fin, 1 boîte de champignons, panure, 4 œufs, ail, persil

Etaler les filets de poulet sur une planche. Faire revenir les champignons, l'ail et le persil (5 minutes). Mettre le tout dans le filet de poulet. Le rouler et l'attacher avec un cure-dent. Paner le tout. Passer à la poêle 15 minutes.

## Comment nettoyer votre organisme de la nicotine ?

### Boire aide beaucoup

L'eau est la partie principale du corps humain et aucun processus métabolique ou biochimique dans le corps ne peut avoir lieu sans eau. L'eau régule la température du corps, hydrate nos poumons, transfère les impulsions nerveuses et bien plus



encore. Si vous cherchez un moyen de nettoyer votre organisme de la nicotine, buvez de l'eau potable en grandes quantités (on a besoin de 8 verres d'eau par jour).

**L'eau purge notre système.**

Vous pouvez aussi prendre des bains fréquemment, cela vous aidera à éliminer la nicotine à travers les pores. Afin d'obtenir de meilleurs résultats, essayez de faire un gommage en utilisant le sel de mer ou le savon.

## Bon à savoir

### On peut être diabétique sans le savoir

Une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée (hyperglycémie), ça ne se voit pas. Ainsi, le diabète évolue silencieusement et peut passer inaperçu pendant de nombreuses années. Selon la Fédération française des diabétiques, il s'écoule en moyenne 5 à 10 ans entre la première hyperglycémie et le diagnostic de diabète. On estime ainsi qu'un diabétique sur deux ignore être atteint de cette maladie et ne bénéficie donc pas d'une prise en charge adaptée.

La seule façon de savoir si on est diabétique est de faire mesurer son taux de sucre dans le sang. Cette mesure est ensuite à renouveler régulièrement, de façon plus ou moins rapprochée en fonction des facteurs de risque de chacun : âge, antécédents familiaux, habitudes alimentaires, surpoids, etc.



## Beauté Vos ongles s'écaillent et se cassent facilement ?



Si vos ongles se cassent et/ou s'écaillent facilement, il est temps d'intégrer davantage de soufre dans votre alimentation. En effet, il aide le lit des ongles (la partie inférieure) à rester hydraté. On trouve une grande quantité de soufre dans les fruits de

mer ainsi que dans les jaunes d'œufs et dans certains légumes. La baguette blanche, les blettes et le persil sont aussi d'autres aliments à privilégier. Par ailleurs, les acides gras essentiels jouent le même rôle protecteur pour les ongles.

De plus, ils sont indispensables à leur croissance et à leur solidité. Pour bénéficier de leurs vertus, ajoutez par exemple deux cuillères à café d'huile végétale, comme l'huile de lin, dans vos repas ou vos boissons.