BEAUTÉ

Les pires aliments pour la beauté de votre peau

Photos : DR

Vous avez bel et bien dépassé l'adolescence et pourtant, des boutons prolifèrent çà et là sur votre visage ?

Si vous avez une alimentation équilibrée : pas ou peu de produits industriels, des fruits et des légumes le tout arrosé de beaucoup d'eau… sachez que certains aliments, d'apparence inoffensive, peuvent favoriser les boutons.

Le sel

Après la consommation de plats très salés, il vous arrive de vous réveiller avec les yeux bouffis ? C'est normal. Le sel favorise la rétention de liquide dans l'organisme et entraîne chez certaines personnes sensibles un gonflement des paupières et des poches sous les yeux, là où la peau est très fine.

Les fruits de mer

Crevettes, autres fruits de mer sont naturellement riches en iode. Avec l'accumulation, l'acné est rapidement favorisée. Néanmoins, rien ne sert de se priver outre mesure. Ils ont un impact uniquement en cas de surconsommation.

Le lait

Certains produits laitiers peuvent contribuer à une véritable poussée d'acné. Selon une étude datant de 2005 sur leur consommation, il existe une connexion spécifique entre le lait écrémé et l'acné. Probablement parce que les hormones biodisponibles sont beaucoup plus présentes, et stimulent excessivement le groupe de glandes responsables des sécrétions huileuses de la peau, d'où l'apparition de boutons.

Le sucre

Moins surprenant, on sait que le sucre favorise le développement de boutons et stimule indirectement la sécrétion de sébum, avec pour résultat une peau grasse, brillante et des boutons. De plus, il nuit à la production de collagène rendant la peau plus vulnérable aux assauts du temps.

Irrésistible moelleux orange et chocolat

Pour le gâteau (à faire la veille) :
- 250 g de farine
- 250 g de sucre
- 250 g de beurre mou (+ 10 g pour le moule)
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 150 g de chocolat noir râpé
- 2 oranges + 1/2 orange

Pour le glaçage :
- 100 g de sucre glace
- Le jus de 2 oranges et demi

Dans une terrine travaillez le beurre ramolli avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajoutez alors les œufs un à un, puis la farine avec la levure, le zeste râpé des oranges et le jus d'une orange et demie. Beurrez et farinez un moule à manqué. Garnissez le fond du moule de pâte. Saupoudrez de la moitié de chocolat râpé. Ajoutez une deuxième couche de pâte. Saupoudrez du reste de chocolat. Terminez par la pâte restante. Faites cuire 45 mn à thermostat 180°C. Dans une casserole, mélangez le sucre glace avec le jus de deux oranges et demi. Faites chauffer jusqu'à ébullition. Aussitôt cuit, démoulez le gâteau et arrosez-le de sirop chaud. Laissez-le s'imbiber (ne soyez pas impressionné par le volume de sirop). Dégustez froid.

Info

Le gingembre

Durant des siècles, le gingembre a été largement utilisé dans les pays asiatiques pour soulager la douleur et notamment celle générée par l'arthrite et le rhumatisme. Cet aliment contient en fait des substances chimiques qui réduisent l'inflammation des muscles.

Comme ces substances sont naturelles, peu ou pas d'effets secondaires sur la santé ont été liées à la consommation du gingembre.

Soupe veloutée au camembert

- 4 pommes de terre
- 3 oignons
- 3 tranches de pain mie
- 1 camembert
- 1 goussse ail
- 1 jaune d'œuf
- 20 cl de crème fraîche
- persil haché
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Couper tous les ingrédients en petits morceaux, puis ajouter 2,5 l d'eau. Faire bouillir le tout pendant 20 mn, puis assaisonner et passer au mixer. Ajouter ensuite le persil, le jaune d'œuf et la crème fraîche. Servir.

Vrai/Faux

Le psoriasis peut se transmettre

VRAI

40% des patients comptent un ou plusieurs membres de leur famille atteints par la maladie. Quand un des parents est atteint, le risque pour l'enfant de souffrir de psoriasis varie de 5 à 10%.

La méditation permet de s'évader de la réalité

FAUX

Au contraire, le but de la méditation est de se plonger pleinement dans la réalité en essayant d'aller en profondeur en soi-même, au-delà du flot incessant de nos pensées et habitudes. Plus on la pratique, plus on développe de la clarté sur soi-même et le monde qui nous entoure.

Le massage est proscrit en cas de déchirure musculaire

VRAI

Masser un muscle lésé par une déchirure en pensant atténuer la douleur est une mauvaise idée. Une déchirure est comme une plaie et la manipuler peut avoir pour conséquence d'écarter les bords de cette plaie. De plus, la lésion peut saigner, un hématome peut se constituer et le masser pourrait entraîner des calcifications.

La viande apporte-t-elle en plus du fer d'autres vitamines ?

Oui.

Elle renferme des vitamines du groupe B et particulièrement de la vitamine B12. Cette dernière est surtout présente dans les viandes, poissons et crustacés. La vitamine B12 est essentielle à la croissance et au renouvellement de toutes les cellules du corps. Elle intervient à de très nombreux niveaux : systèmes enzymatiques, système nerveux, acides nucléiques constituant le noyau des cellules, globules rouges, etc.