

BEAUTÉ

LES VERTUS DE LA
GYMNASTIQUE FACIALE

Photos : DR

Le vieillissement cutané

Au fur et à mesure que le temps passe, la peau perd en tonicité. Un vieillissement cutané dû à la fois à la chute d'hormones

Contre la rétention
d'eau : le poireau

Le poireau contient des fructosanes, substances apparentées à u x glucides, qui ont des vertus anti-rétention d'eau. Il est aussi riche e n potassium et pauvre en sodium, ce qui favorise la sécrétion et l'élimination de l'urine. Tout cela fait du poireau un des légumes les plus diurétiques ! Cuisinez de préférence la partie verte, riche en fibres et moins sucrée que la partie blanche.

et à notre hygiène de vie (tabac, stress, pollution, manque de sommeil).

La gymnastique faciale contre le relâchement

La gymnastique faciale agit de plusieurs manières. D'abord, elle augmente la production d'oxygène des tissus en contact avec l'hypoderme et le derme. Les vaisseaux sanguins sont ainsi stimulés, ce qui accroît leur débit et procure une meilleure hydratation de la peau. Ensuite, elle stimule les fibres d'élastine qui sont responsables de la production de collagène.

COMMENT LA PRATIQUER

Le bon âge pour commencer

On pratiquera la gymnastique faciale dès 30-35 ans, en prévention.

La fréquence à laquelle la pratiquer

Il faut s'entraîner quotidiennement et faire ses exercices par séries de 10. Pour obtenir des résultats, il convient d'être extrêmement rigoureuse à ce niveau.

L'accompagner des bons gestes

Afin de maximiser les effets, on prendra également soin de bien appliquer son soin antiâge.

Exercices pratiques contre les poches sous les yeux

- 1) Ouvrir puis fermer vos paupières.
- 2) Serrer les paupières doucement, puis de plus en plus fort. Vous ressentirez une nette tension au coin externe de l'œil.

Pour redessiner l'ovale du visage

- 1) Mettre votre poing sous le menton en prenant appui sur votre coude, puis ouvrez la bouche de plus en plus fort.
- 2) Relâcher puis répéter ce mouvement (10 fois). Vous ressentirez une forte crispation au niveau de l'ovale de votre visage.

Pour lisser le front

Détendre vos épaules et lever votre regard vers le haut comme si vous souhaitiez voir la racine de vos cheveux. Vous ressentirez que vous faites bouger vos muscles du front et du cuir chevelu, ainsi que vos oreilles.

Pour les pommettes

Sourire en remontant au maximum les coins externes des lèvres.

Biscuits roulés
à la cannelle

Pour la pâte : 250 g de farine, 1 œuf, 30 g de sucre, 25 g de beurre, 1 cuillère à café de cannelle, 10 g de levure boulangère, 10 cl de lait, 1 pincée de sel.

Pour l'intérieur des biscuits : 60 g de sucre, 40 g de beurre, cannelle



Faire tiédir le lait avec le beurre dans une casserole. Dissoudre ensuite la levure dans le mélange. Rajouter le sucre, le sel et la cannelle. Bien mélanger. Batre l'œuf, puis l'ajouter au mélange. Rajouter la farine pour obtenir une pâte molle mais non collante. Remettre de la farine s'il le faut. Couvrir et laisser reposer 30 minutes à 1 heure dans un endroit sec. Etaler ensuite la pâte sur une surface farinée en rectangle. Ramollir le beurre pour l'étaler sur la pâte. Puis saupoudrer du mélange sucre-cannelle. Rouler la pâte pour pouvoir en faire des rouleaux de 2 cm environ. Beurrer un moule et y disposer les 6 rouleaux suffisamment éloignés car ils vont gonfler. Couvrir et laisser reposer encore 30 minutes. Cuire 20 minutes à 180°C (thermostat 6).

Bon à savoir

L'insomnie chez les femmes...



précédant la ménopause, c'est la baisse progressive des taux d'œstrogènes dans le corps et les variations hormonales qu'il subit notamment au cours de l'ovulation.

Chez les femmes, les dérèglements hormonaux que provoque la ménopause peuvent être mis en cause ! Plus précisément, c'est selon les spécialistes la période de la péri-ménopause qui est une période-clé pour détecter le phénomène, car elle se traduit par un véritable chamboulement hormonal. Ainsi, ce qui pourrait expliquer que la qualité du sommeil se détériore pendant la période

Tournedos
au poivre
et à la crème

4 tournedos, 1 c. à thé de poivre, 5 cl d'huile, 1 oignon, 1 c. à c. de maïzena, 15 cl de crème fraîche, sel



Enduire les tournedos d'huile et de poivre. Réserver 30 mn au frais. Cuire les tournedos 3 à 4 mn de chaque côté selon convenance. Réserver au chaud. Dans la poêle faites revenir l'oignon haché. Ajoutez la crème fraîche et la maïzena délayée dans du lait. Saler. Tenir au chaud dans un plat. Remuer sur le feu 1 à 2 mn pour obtenir une sauce épaisse. Napper les tournedos.

L'ulcère, quelles en
sont les causes ?

Longtemps, on a attribué l'origine de l'ulcère à des facteurs psychosomatiques. Mais aujourd'hui, on sait que 99% des ulcères sont dus à une bactérie, *helicobacter pylori*.

Cette découverte a permis de révolutionner le traitement de l'ulcère qui se focalise désormais sur l'élimination de cette bactérie. Attention cependant, l'ulcère peut trouver son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments sont dits gastro-toxiques et atténuent les mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique. Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer le processus de l'ulcère.

Quels sont les symptômes causés ?

L'ulcère est une lésion ouverte... Les symptômes sont ainsi assez douloureux. Généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac et sous les côtes, à



droite. Ces sensations peuvent parfois atteindre le dos. Cette douleur est généralement rythmée par les repas, apparaissant une à quatre heures après et pouvant persister jusqu'au prochain. D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion... La prise d'aliments calme généralement la douleur. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

Trucs et astuces

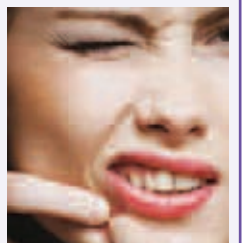
Fabriquer un lait pour le corps

Quand on veut conserver une belle peau, il faut faire attention à tout son corps et pour cela, on peut fabriquer un lait maison. Il faut mélanger à parts égales de la glycérine et de l'eau de rose. Bien mélanger et le soir, après la toilette, passer ce lait sur tout le corps.



Assécher des boutons d'acné

Quand on a des boutons d'acné, on peut les assécher facilement en utilisant une méthode pas chère et efficace. Il faut faire fondre un cachet d'aspirine effervescente et passer le mélange sur les boutons avec un coton. L'opération doit être réalisée deux fois par jour. Un remède radical.



Avoir un sourire éclatant

Pour avoir un sourire éclatant, il faut entretenir ses dents. On peut les blanchir en mélangeant de la poudre de cannelle avec une pincée de gingembre, deux clous de girofle mixés et une pincée de badiane. Mélanger au dentifrice et brosser trois fois par semaine en dehors des brossages normaux.

