

BEAUTÉ

Contre la peau grasse

Le seul bon côté d'une peau grasse, c'est qu'elle se ride moins avec l'âge. Mais en attendant, elle peut être un vrai petit fléau esthétique au quotidien. Alors, que faire ?

Certaines peaux sont plus grasses que d'autres : le régime alimentaire peut jouer un rôle, la taille des glandes sébacées autour du nez également. La journée avançant, le corps, se réchauffant, produit plus de sébum et la peau du visage se met à briller de manière inesthétique.

VOICI QUELQUES ASTUCES POUR LIMITER LES DÉGÂTS AU QUOTIDIEN :**Cherchez l'équilibre**

Ne cherchez surtout pas à assécher complètement votre visage. En déclarant la guerre au sébum et en renonçant aux crèmes hydratantes, vous ne ferez qu'empirer la situation. C'est mal comprendre le problème. En réalité, la peau produit un excès de sébum lorsqu'elle n'est pas assez hydratée et dès qu'elle est trop sèche. La solution ? Comme souvent, chercher l'équilibre ! Utilisez une crème nettoyante douce pour réduire l'aspect luisant de votre peau sans pour autant l'agresser, puis utilisez pour vous démaquiller des disques démaquillants tonifiants, avant de terminer par un sérum à base d'acide glycolique (pendant la nuit) ou une crème hydratante non grasse (pendant la journée).

Éliminez tous les cosmétiques scintillants ou brillants

Beaucoup de produits cosmétiques ont des propriétés lumineuses, brillantes ou scintillantes. Ces produits reflètent la lumière et accentuent l'aspect luisant



Photos : DR

de la peau. Il s'avère que les bases de fard à paupières et les bases de teint sont des armes redoutables dans la lutte contre la peau grasse. En plus de ces bases, prenez soin d'utiliser un fond de teint léger et non gras ou une crème hydratante teintée, ainsi qu'une poudre absorbante : tous ces produits ont un effet longue durée et matifiant.

Adoptez les produits matifiants

La production de sébum est contrôlée par de nombreux facteurs (notamment génétiques), c'est pourquoi il est sans doute impossible d'éradiquer complètement les brillances de votre épiderme. Ceci étant, la peau est plus grasse quand le sébum se rassemble en «flaques». L'utilisation de poudres

ou de papiers matifiants peut être utile, car en «fixant» l'excès de sébum, ces produits peuvent assécher la peau pendant plusieurs heures.

Attention à votre régime alimentaire

Non seulement ils sont mauvais pour votre ligne, mais les aliments gras ou trop sucrés, ainsi que l'alcool sont très néfastes pour les peaux grasses. Ainsi, rétablir l'équilibre de votre alimentation quotidienne ne peut que vous aider à améliorer l'état de votre peau. De même, boire suffisamment (au moins 1 litre et demi d'eau par jour) est primordial !

Trucs et astuces

Faire adhérer la poussière à un chiffon

Quand on fait la poussière, souvent cette dernière vole, et se repose après au même endroit mais on peut éviter ce problème. Il faut plonger un chiffon propre dans de l'eau chaude additionnée d'un peu de glycérine. Laisser sécher ainsi le linge et s'en servir pour dépoussiérer.

**Diminuer le goût de l'oignon cru**

Quand on veut se servir d'oignons crus pour une

salade, on trouve souvent que le goût de ces derniers est un peu trop fort. Pour le diminuer, couper les oignons en petits cubes et les laisser tremper dans de l'eau froide pendant un quart d'heure, ensuite on peut les mélanger à la salade.

Empêcher les pommes de rider

Quand on fait des pommes au four, c'est très bon mais elles prennent souvent un aspect assez ridé qui n'est pas très engageant. Pour que les pommes restent belles, il faut les enduire avec de l'huile juste avant la cuisson, ainsi elles resteront très présentables une fois cuites.



Gâteau au yaourt et aux fruits

1 yaourt (on prend le pot comme mesure), un yaourt aux fruits c'est encore mieux, une pomme, 2 pots de farine, 2 pots de sucre, 1/2 pot d'huile, 1/2 sachet de levure chimique, de la fleur d'oranger (facultatif), 3 œufs, 1 sachet de sucre vanillé

Versez dans un saladier le yaourt, la farine, le sucre, l'huile, les 3 œufs, la levure et la vanille. Mettez la fleur d'oranger (pas trop). Coupez la pomme en cubes et versez-les dans le saladier. Mettez le four en marche

termostat 6-7 (200- 220). Beurrer un moule et versez-y votre pâte. Mettez au four pendant 30 minutes.



INFO

Trop nettoyer votre brosse à dents

Vous envisagez de passer votre brosse à dents au lave-vaisselle ou de la mettre au micro-ondes pour la désinfecter ? Ce n'est vraiment pas idéal : d'accord, nous avons tous entendu ces histoires de brosses à dents pleines de bactéries dégoûtantes mais, d'après les spécialistes, personne n'est jamais tombé malade à cause de sa propre brosse à dents. Rincez-la correctement à l'eau, laissez-la sécher naturellement et stockez-la de manière à ce qu'elle ne touche pas une autre brosse. Les autres solutions plus drastiques peuvent endommager la brosse, ce que vous souhaitez éviter.



Fortifiez votre colonne vertébrale



Très souvent sollicitée, la colonne vertébrale mérite toute votre attention. C'est pourquoi il faut la ménager en pratiquant des exercices tonifiants et assouplissants pendant 10 minutes tous les jours.

Premier exercice

Assise en tailleur, les mains sur les genoux, le dos droit et la tête droite. En expirant, arrondissez votre dos vers l'avant et appuyez sur vos genoux pour les garder au sol. Remontez doucement en déroulant la nuque en dernier tout en expirant profondément. Réalisez cet exercice 10 fois très lentement. Conseil : ne vous affaissez pas sur les genoux mais arrondissez légèrement votre dos. Déroulez progressivement votre colonne vertébrale, sans à-coups.

Deuxième exercice

Levez les bras et tendez-les bien en l'air, les mains prises l'une dans l'autre et les jambes solidement plantées au sol, légèrement écartées (dans le prolongement de vos hanches). Faites des mouvements circulaires avec votre taille, lentement au début, puis petit à petit plus rapidement. Les jambes ne doivent pas bouger. Répétez le mouvement vingt fois dans un sens puis vingt fois dans l'autre. Muscles sollicités : les grands dorsaux, les grands obliques ainsi que les grands fessiers.



Aliments bons pour la vue

L'orange, la mandarine et la clémentine Les agrumes contiennent des quantités appréciables d'antioxydants, telle la vitamine C. Cette dernière protégerait la cornée et le cristallin de l'opacification à l'origine de la cataracte (affection touchant plus d'une personne sur cinq à partir de 65 ans et se caractérisant par une baisse de la vue, un éblouissement à la lumière vive).

Pourquoi ? La vitamine C assure une protection très puissante contre l'oxydation et protège le cristallin et la cornée des agressions par les radicaux libres. Consommation : jus et fruits entiers 2 à 3 fois/semaine.

Tajine aux œufs et oignons

4 œufs, 2 oignons, 2 tomates, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre



Eplucher et émincer finement les oignons. Eplucher les tomates et coupez-les en fines rondelles. Mettre dans un tajine une couche des oignons émincés, placer au dessus les rondelles de tomates, ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer, et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les oignons soient dorés, casser les œufs sur les tomates et on laisse mijoter 2 minutes. Il faut que les blancs soient cuits et le jaune doit rester liquide. Servir aussitôt.