Les différents types de rides

Les rides marquent différentes zones du visage. Elles peuvent être frontales, inter-sourcilières (ou rides du lion) ou encore concerner le contour des yeux (pattes d'oie), les pommettes et joues, les sillons nasogéniens ou encore l'ourlement des lèvres.

Suivant leur sensibilité, il faut leur accorder un soin particulier. Il existe par exemple des soins antirides spécifiques aux contours des yeux. Ainsi, à chaque ride sa solution ! Bien choisir sa crème antirides. Comment lutter efficacement contre l'apparition des rides ? Quelles sont les meilleures techniques antiâge ?

Si votre peau affiche quelques rides et semble manquer de fermeté, sachez qu'il existe de nombreuses solutions anti-rides ! De la crème anti-rides en passant par les compléments alimentaires, de nombreuses techniques vous permettront de trouver les bons gestes dans votre vie quotidienne. Bien choisir sa crème antivieillissement en fonction de son type de peau permettra d'optimiser les actions anti-rides de votre soin. Les produits antirides s'adaptent selon votre âge mais aussi selon votre type de peau. Que vous ayez la peau grasse, mixte ou encore sèche, veillez à choisir le produit anti-rides adapté à votre peau.

Comment utiliser son soin anti-rides ?
Des techniques manuelles de massages du visage permettent à la peau d'être revitalisée et de retrouver tout son éclat. Elles permettent d'une certaine manière d'estomper la formation des rides du visage en relançant l'apport de nutriments dans l'épiderme. N'oubliez pas également de porter une attention particulière sur le contour des yeux, zone du visage particulièrement fragile. C'est souvent sur cette zone qu'apparaissent les premières rides dites pattes d'oie, soumises aux agressions extérieures comme le froid ou le soleil.

Photos : DR

LA PASTÈQUE
Un anti-âge efficace

La chair comme les graines sont nutritives. Mélanger l'ensemble dans un mixeur et buvez-en le jus pour un cocktail jeunesse garanti ! La chair contient les vitamines A et C, indispensables pour la peau. Les graines sont riches en sélénium, zinc et vitamine E, partenaires utilises contre le vieillissement prématuré et les maladies du cœur.

Tarte renversée aux poires

Pâte brisée, 1 kg de poires, 75g de sucre en poudre, 75 g de beurre, 1 citron

Eplucher les poires, les couper en 8, citronner les quartiers. Etaler la pâte brisée, la réserver. Saupoudrer le fond du moule à tarte de sucre, parsemer de petits morceaux de beurre puis disposer les quartiers de poires. Etaler la pâte sur les poires, rentrer la pâte tout autour à l'intérieur du moule. Faire cuire à four chaud 270° (th.9) 15 mn. Baisser le thermostat à 6 et poursuivre la cuisson 25 mn. Dès la sortie du four, retourner la tarte sur le plat de service.

Pennes à la fondue de tomates.

Préparation : 20 min, cuisson : 10 min
250 g de pennes, 3 tomates, 4 branches de thym, 1 oignon, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de basilic ciselé, 1 gousse d'ail haché, 1 pointe de piment de Cayenne

Faites cuire les pennes à l'eau bouillante salée 8 min environ. Pendant ce temps, plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante salée.
Laissez refroidir, égouttez et pelez. Coupez-les en deux et pressez pour les épépiner. Détaillez-les en petits dés.
Emincez l'ail et l'oignon et hachez quelques brins de thym.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les dés de tomates, l'oignon, l'ail, le thym, le basilic et le piment de Cayenne 2 min environ.
Les dés de tomates ne doivent pas se désagréger. Salez et poivrez.
Dressez les pennes chaudes dans un plat. Disposez dessus la fondue de tomates et décorez avec quelques brins de thym.

BON À SAVOIR
LE LAIT

Comment me passer de lait
Pour les gâteaux comme pour le pain, vous pouvez remplacer le lait par du jus de fruit.
Si vous avez besoin de lait fermenté, prenez du yaourt mélangé à du lait ou de la crème diluée dans du lait et quelques gouttes de citron.

Comment conserver le lait
Pour qu'il ne prenne pas toutes les odeurs du frigo, fermez hermétiquement les bouteilles et les briques avec un bouchon, un trombone, une pince à linge... Et s'il est sur le point de tourner, utilisez-le vite pour une pâte.

Une recette simple au lait
Le lait de poule : faites chauffer du lait. Ajouter un jaune d'œuf en battant efficacement (pour qu'il ne fasse pas «omelette») et sucrez le tout.

QUESTION
Fruits et légumes cuits ou crus, c'est pareil ?

Faux. Il est bénéfique d'augmenter la part des fruits et légumes car ces aliments contiennent beaucoup d'eau, ce qui est favorable au transit.
Mais il faut savoir que lorsqu'ils sont crus, leur digestion entraîne une fermentation intestinale, ce qui peut accentuer les ballonnements.
Il faut donc bien doser et privilégier les versions cuites en cas de ballonnements.

Gencives et inflammation

L'accumulation de plaque dentaire est le plus souvent à l'origine de la gingivite. Elle se forme progressivement, à partir des débris alimentaires dont se nourrissent les bactéries buccales. A la longue, une sorte d'enduit finit par recouvrir la surface des dents, c'est le tartre.
Lorsque cet enduit se solidifie et que la plaque dentaire commence à empiéter sur les gencives, celles-ci sont irritées, ce qui provoque une réaction inflammatoire. En pratique, il est important de consulter régulièrement son dentiste et de faire un détartrage tous les ans.
Mais au quotidien, l'hygiène buccodentaire permet efficacement de prévenir la formation de la plaque dentaire (brossage après les repas, fil dentaire).

Soignez votre posture

En fonction de la façon de se tenir, on paraît plus ou moins vieux. Sans s'en rendre compte, sous le poids des soucis, du stress, de la fatigue, on a tendance à se relâcher. Il suffit de se regarder de profil dans la glace : les épaules sont rentrées, le ventre rebondi en avant et le dos basculé en arrière. Pourtant, un petit effort de redressement... et ça change tout ! Quelques exercices à réaliser chaque jour aussi souvent que possible, dans le bus, au bureau, dans les files d'attente. A force de les répéter, on finit par se tenir en bonne position sans y penser. Debout, se positionner jambes écartées, largeur du bassin, pieds à plat sur le sol pour se sentir en équilibre sur les deux jambes. Dans le même temps, allonger le buste en imaginant que l'on tire le sommet du crâne vers le ciel. Pousser les fesses vers l'arrière tout en serrant les abdominaux, comme si on voulait remonter le nombril tout en baissant les côtes. Tirer les coudes vers le bas et vers l'arrière pour sentir les muscles de son dos se contracter entre ses omoplates. Maintenant, si on se regarde dans la glace : le cou dégagé, la cage thoracique ouverte, le ventre tenu et les jambes solides sur le sol, notre allure est plus dynamique et plus jeune !