

BEAUTÉ

Astuces naturelles contre les rides

Comment lutter contre les rides

La peau change lorsque nous vieillissons. Les cellules graisseuses se rétrécissent et la peau perd de son élasticité. Les rides commencent à apparaître autour des yeux et sur le front. Nous ne sommes pas tous égaux face aux rides, l'hérédité y est pour beaucoup. Les personnes ayant la peau claire développent généralement plus vite des rides car leur peau est moins protégée contre les rayons du soleil. Néanmoins, l'hygiène de vie est très importante aussi. voici 7 astuces naturelles contre les rides.

Les antioxydants

Manger tous les jours une variété de fruits et légumes, car ils contiennent beaucoup de vitamines et minéraux dont votre peau a besoin pour rester jeune et en bonne santé ! Par exemple, la vitamine C (antioxydant) est connue pour être essentielle dans la production de collagène. Celle-ci lutte efficacement et naturellement contre les rides. Voici un exemple d'aliments riches en vitamine C à consommer régulièrement : le kiwi, la pomme, le pamplemousse, le chou ...

Les oméga-3

Il faut privilégier une alimentation riche en oméga-3. Les acides gras essentiels aident à nourrir la



Photos : DR

peau et lutter contre les rides. Ils sont présents dans les poissons gras (maquereau, sardine, saumon, thon, hareng, anchois), les noix et les huiles (huile d'argan, huile de noix).

Le thé

Le thé vert et le thé blanc contiennent également un fort taux d'antioxydants. Les polyphénols présents dans cette boisson magique auraient des pouvoirs anti-vieillesse non négligeable. Alors pourquoi s'en priver ?

Le massage aux huiles

L'auto-massage permet de détendre les muscles, diminuer les contractions de l'épiderme et activer la régénération cellulaire. Alors, vous l'aurez compris, se masser, oui ! Avec des huiles, c'est encore mieux pour lutter contre les rides. Quelques exemples d'huiles excellentes pour prévenir les rides : huile d'olive, huile de ricin, huile d'argan ...

Les masques antirides

Pas besoin de dépenser une fortune pour faire des masques antirides ! Vous pouvez les faire vous-même très facilement. Retrouvez les masques antirides naturels à faire soi-même : Masque à l'argile, masque à la banane, masque au blanc d'œuf ...

Bien s'hydrater tous les jours

Il est important de boire beaucoup d'eau pour maintenir votre peau en bonne santé. L'eau contribue à débarrasser votre corps des toxines. Lorsque votre peau est bien hydratée, elle devient saine et rayonnante. Une bonne hydratation est, de surcroît, indispensable à la santé à long terme.

Boire 1,5 litre d'eau par jour aidera votre corps et votre peau à lutter contre les rides.

La gymnastique faciale

Les exercices faciaux sont conçus pour augmenter le tonus musculaire du visage. Le résultat de l'exécution de ces exercices de gymnastique du visage est une réduction des rides et une vitalité accrue de la peau. Il existe une variété d'exercices de gymnastique faciale qui ciblent différentes zones du visage et des préoccupations esthétiques différentes.

Les conseils de nos grands-mères

Pour lutter contre les rides, il est important de se protéger du soleil car les rayons UV sont responsables du vieillissement de la peau. Il est important de ne pas fumer car le tabac va rendre votre peau sèche et terne et ajouter une tonne de rides sur votre visage !

En effet, fumer prive votre peau de l'oxygène et des nutriments.

Pratiquer une activité physique régulière permet de garder votre peau jeune et tonique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

«Light» et «allégé» : la différence

Difficile de faire la distinction entre «light» et «allégé». Nous sommes nombreux à penser que ces deux mots signifient la même chose ; or, ce n'est pas le cas ! Un produit light doit impérativement avoir réduit d'au minimum 30% sa teneur en sucre !



Il est donc possible de trouver des produits allégés en sucre mais qui en contiennent malgré tout un peu... Sauf pour les boissons qui sont généralement «sans sucre ajouté».

A retenir :

- Sans sucre : signifie que la boisson contient au maximum 0,5g de sucre pour 100 ml
- Sans sucre ajouté : aucun ajout de sucre dans la boisson. Si le produit est sucré, il l'est naturellement dans sa composition.
- Réduit en sucre, allégé ou light : la réduction de sucre est d'au moins 30% par rapport à un produit similaire

SANTÉ

Quand nos oreilles font mal

On les néglige trop souvent, oubliant que l'ouïe est un sens indispensable à notre équilibre. Pourtant, occulter les douleurs causées par nos oreilles peut avoir de lourdes conséquences.

Hygiène auriculaire

- Nettoyer ce qui est visible et n'enlever que l'excès de cérumen.
- Être attentif à toute diminution de l'acuité auditive.
- Utiliser pour dissoudre le bouchon des produits ne contenant pas d'eau, mais des solvants, des corps gras.
- Utiliser des bouchons d'oreille lors de la pratique de sports aquatiques.
- Toujours sécher soigneusement les oreilles après un contact avec l'eau.
- Ne pas utiliser un coton tige pour nettoyer le conduit auditif. Ces bâtonnets ouatés peuvent repousser au fond du conduit auditif le cérumen et l'accumuler près du tympan, entraînant de ce fait des douleurs.



- Ne pas utiliser d'outil ou de produit agressif dans le conduit auditif.
- Ne pas employer en première intention des produits à base d'eau. Le bouchon de cérumen étant insoluble dans l'eau, il va gonfler et obstruer complètement le conduit, d'où aggravation des symptômes.

Carrés bananes-pommes

4 carrés de pâte feuilletée,
1 banane, 2 pommes, cannelle,
sucre en poudre



Coupez les pommes en lamelles et les bananes en rondelles. Disposez les fruits au centre des carrés de pâte feuilletée. Saupoudrez de cannelle et de sucre selon le goût. Repliez les pointes de la pâte feuilletée vers le centre de sorte à obtenir un carré assez régulier. Faites cuire à 210°C pendant 20 minutes. Servez tiède ou froid.

Sachez que...



- Le marc de café est un produit aux multiples usages et il serait vraiment dommage qu'il finisse à la poubelle. On l'a vu, au pire, il peut servir à nettoyer les canalisations. Mais ce n'est pas tout, bien d'autres applications sont possibles avec ce produit quasi miracle :
- 1- Le marc de café peut être utilisé comme un colorant naturel, il suffit de le faire bouillir et de tremper dedans ce que vous voulez rendre brun.
 - 2- On peut s'en servir comme exfoliant pour le visage.
 - 3- Utilisez-le pour laver les mains sales et malodorantes.
 - 4- Utilisez-le avec modération comme additif dans votre compost ou votre terreau.
 - 5- Le marc de café est très efficace contre les graisses de cuisson, utilisez-le pour nettoyer votre cuisinière.
 - 6- Il peut absorber les mauvaises odeurs du réfrigérateur. Placez du marc de café sec dans une petite boîte au fond de votre frigo.
 - 7- Le marc de café peut être utilisé comme répulsif antifourmi autour de votre maison.
 - 8- Humide, il peut être utilisé pour polir de fines égratignures sur vos meubles en bois, en frottant en petits cercles, délicatement.
 - 9- Appliquez-en sur le pelage de votre chien pendant le bain, c'est un bon répulsif contre les puces.
 - 10- Vous pouvez tremper votre viande dans le marc de café pour l'attendrir.

Fenouils farcis

4 gros fenouils, 2 c. à s. de tomates concassées, 24 olives dénoyautées, 2 œufs, 2 c. à c. de vinaigre, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre du moulin



Faites cuire les œufs durs. Hachez les olives dénoyautées. Lavez les bulbes de fenouils. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égouttez-les et récupérez le cœur. Écrasez-le, ajoutez les olives et les tomates concassées. Prenez les fenouils, remplissez-les avec la préparation. Passez les œufs sous l'eau froide et égalez-les. Écrasez-les dans un bol, puis préparez une vinaigrette. Servez les fenouils tièdes avec la vinaigrette.