

## Rajeunir naturellement, c'est possible !



Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crèmes en tout genre, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.

### Existe-t-il des aliments anti-âge ?

Il existe effectivement des aliments qui permettent de ralentir le vieillissement. Ce sont tous ceux qui sont riches en antioxydants (vitamine C, bêta-carotène, sélénium...). On trouve ces composés notamment dans les fruits et légumes. Ainsi, la vitamine C se trouve dans les agrumes, les fraises, les kiwis. La vitamine E se trouve dans le germe de blé... Pour faire le plein de caroténoïdes, ce n'est pas compliqué, il faut choisir les fruits et légumes les plus colorés : orange, rouge mais aussi vert. L'effet de ces antioxydants est notamment visible au niveau de la peau. D'ailleurs, il suffit de voir le teint d'un fumeur, dont le statut en antioxydants est bas.

### Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?

Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45 ans, dernier délai, il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice. On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !

## BON À SAVOIR

# Presbytie, quels sont les signes ?

**La presbytie survient à partir de 40 ans... Mais quels sont les premiers signes ? Etes-vous déjà concerné ? Contrairement aux idées reçues, elle ne se manifeste pas que par une moins bonne vision de près...**

### Vous voyez moins bien de près ?

Les premiers signes de la presbytie se manifestent en général entre 40 et 50 ans, notamment par une vision moins bonne de près (la lecture normale à 30 ou 40 cm devient difficile). On se sent alors obligé de tendre les bras pour lire son journal ou un livre, jusqu'au moment où... les

bras ne sont plus assez longs ! Pourquoi ? Inévitable, la presbytie provient de l'usure du cristallin, la lentille qui permet à l'œil de faire une mise au point automatique et de voir à toutes les distances : ce mécanisme est appelé accommodation. En vieillissant, celui-ci perd de son élasticité et ne se bombe plus suffisamment pour assurer une bonne vision de près. La presbytie est la perte de l'accommodation. Voici quelques autres signes de la presbytie.



éventuellement de maux de tête.

### Vous avez besoin de plus de lumière pour lire

Une personne presbyte constate que sa vue est meilleure le matin à la lumière du soleil, que le soir dans la pénombre. Et pour mieux voir, elle a tendance à se rapprocher d'une source lumineuse plus forte.

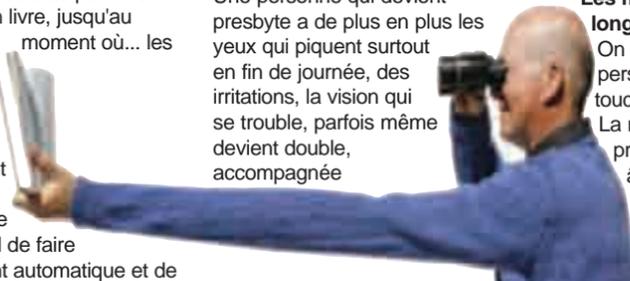
### La presbytie arrive plus tôt chez les hypermétropes

Nous serons tous un jour affectés par la presbytie. Cela arrive cependant plus tôt chez les hypermétropes (qui ont déjà une certaine difficulté à voir de près), vers

40 ans.

### Les myopes voient plus longtemps de près

On entend souvent dire que les personnes myopes sont moins touchées par la presbytie. A tort ! La myopie n'empêche pas la presbytie. Cependant, au même âge, les myopes parviennent plus longtemps à voir de près à condition de retirer leurs lunettes ou lentilles.



### Vous souffrez de fatigue visuelle, de maux de tête ?

Une personne qui devient presbyte a de plus en plus les yeux qui piquent surtout en fin de journée, des irritations, la vision qui se trouble, parfois même devient double, accompagnée

## Quand on a très faim, faut-il manger vite pour se rassasier ?

C'est plutôt le contraire. Pour apprécier ce qu'on mange, prenons le temps de déguster et de savourer les aliments. Par ailleurs, l'effet de rassasiement ne se fait ressentir qu'au bout de 20 minutes environ. Si vous mangez trop vite, vous aurez encore la sensation de faim et serez tenté(e) d'ajouter un aliment à votre repas.



## Timbales au chocolat et leur coulis

**Pour les timbales :** 3 œufs, 125 g de sucre en poudre, 125 g de chocolat, 4 cl de lait chaud, 250 g de fromage blanc, 2 c. à s. de beurre ramolli, 3 tranches de pain blanc, 1 c. à s. de cacao en poudre, 1 c. à c. d'essence de vanille.



**Pour la décoration :** 60 g de chocolat à cuire, 125 g de confiture de fraises, fruits de saison,

copeaux de chocolat

**Pour les timbales :** Préchauffez le four th.6 (180°C). Faites chauffer le lait et fondre le chocolat. Détaillez les tranches de pain en morceaux. Battez les œufs et le sucre au robot. Incorporez le lait chaud, le fromage blanc, le chocolat fondu, le beurre, les morceaux de pain, le cacao et l'essence de vanille. Mélangez bien. Versez dans des ramequins légèrement beurrés et faites cuire au four au bain-marie 35 à 40 min. Laissez refroidir et démoulez.

**Pour la décoration :** Faites fondre le chocolat. A l'aide d'une poche à douille, faites des zigzags dans le fond des assiettes avec le chocolat fondu. Déposez les timbales au centre des assiettes, garnissez d'un peu de confiture de fraises, de fruits frais et de copeaux de chocolat.

## Salade de pommes de terre aux épices



**500 g de pommes de terre, 250 g de haricots verts, 4 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, 1 gousse d'ail écrasée, 2 piments épinés et émincés, 6 brins de coriandre hachés, 1 c. à c. de graines de carvi**

tout. Servez la salade tiède ou froide, avec l'assaisonnement préparé au dernier moment.

Coupez en deux les pommes de terre et faites-les cuire à petit bouillon, environ 20 minutes. Elles doivent être tendres mais fermes, les égouttez. Ebouillantez, puis égouttez les haricots. Assaisonnement : mettez dans un bol l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail, les piments, la coriandre, le carvi et battez le

## L'art de se parfumer

### Je me parfume le corps

- Commencez par parfumer votre peau : en effet, le parfum réagit à son contact et se mêle à votre odeur naturelle pour dégager une fragrance unique... Voilà pourquoi vous et votre amie avez beau porter le même parfum, vous ne dégagez pas la même odeur !
- C'est aussi sous l'effet de la chaleur que les parfums exhalent leurs senteurs.
- Déposez donc votre produit sur les points chauds de votre corps, c'est-à-dire les zones un peu moites, où palpite le sang : les tempes, le cou, la base de la nuque, derrière les genoux, entre les seins, les chevilles, le creux des reins, le nombril, derrière le lobe de l'oreille, l'intérieur du poignet... Ainsi, à chaque pulsation de votre cœur, des arômes se dégageront !
- Pensez également aux endroits mobiles comme les articulations : à chacun de vos gestes et mouvements, vous laisserez derrière vous un sillage odorant.
- Parfumez ensuite vos cheveux :



vaporisez votre parfum à la naissance de votre chevelure si elle est courte et sur les pointes si vous avez les cheveux longs. Et sur les vêtements ?

- Bien sûr, vous pouvez également parfumer vos vêtements, mais pas n'importe comment ! En effet, tous les tissus ne révèlent pas les odeurs de la même façon.
- Si les matières naturelles comme la laine, la soie, le cachemire, le velours, le coton ou le lin exhalent parfaitement les senteurs, attention aux textiles synthétiques ! Le produit aura un développement plus brutal et plus court... Attention aussi aux taches indélébiles que le parfum laisse sur la soie ! Pour parfumer vos vêtements, votre jupe, votre foulard, les doublures de vos vestes et de vos manteaux, sachez que ce sont les écharpes qui retiennent le mieux le parfum. Evitez de parfumer un même tissu avec plusieurs produits différents : au risque de créer une alliance incompatible et

désagréable ! Si vous changez régulièrement de parfum, évitez donc de vaporiser vos vêtements et contentez-vous de vous parfumer la peau.

### Le meilleur moment pour se parfumer

La cacophonie olfactive des transports en commun peut provoquer des nausées et des migraines, tout comme une odeur trop forte. Evitez donc de vous asperger de parfum juste avant de prendre le bus ou d'entrer dans la voiture. Parfumez-vous bien avant dans votre salle de bains ou une fois arrivée à destination... Mieux vaut se parfumer régulièrement et par petites touches plutôt que de saturer l'odorat de votre entourage dès le matin !

### Les conseils d'une pro...

- Vaporisez le parfum devant vous puis entrez dans le nuage qui va ensuite se déposer sur votre corps.
- N'hésitez pas à parfumer vos draps, votre oreiller et votre armoire à linge.

## INFO

### Des taches blanches à la surface de l'ongle indiquent un manque de calcium

#### FAUX !

De simples taches blanches sont en général dues à un choc sur l'ongle : coup, pincement, mais aussi soins manucures trop intensifs. Si cette coloration blanche s'étend sur l'ensemble de l'ongle, elle peut cependant traduire une carence alimentaire.

