BEAUTÉ

Soins de la peau : bonnes idées et fausses croyances

Savez-vous prendre soin de votre peau ? Quelles sont les vraies et les fausses bonnes idées concernant la meilleure façon d'hydrater sa peau, la fréquence des gommages, le choix d'un produit lavant, d'une huile ou d'une crème ? Les vacances terminées, j'utilise mes crèmes solaires pour hydrater ma peau.
Bonne idée !

Les produits solaires sont riches en actifs hydratants et peuvent être utilisés toute l'année.
D'autant plus qu'ils ont une durée de conservation limitée, ils perdent en efficacité d'une année à l'autre.
Pour avoir une peau plus douce, je fais un gommage tous les matins.
Mauvaise idée
S'ils sont utilisés trop fréquemment, les gommages agressent le film hydrolipidique qui protége la peau. En cas de peau mixte ou grasse, le bon rythme est de un ou deux gommages par semaine.
En cas de peau fine et sèche, un gommage tous les 15 jours suffit.
J'évite les gommages pour ne pas assécher ma peau.
Mauvaise idée.
L'exfoliation de la peau permet d'éliminer les cellules mortes et de favoriser la fabrication de nouvelles cellules, lesquelles sont plus aptes à retenir l'eau et à répondre aux soins hydratants.

Un conseil : Utilisez toujours des produits adaptés (spécial visage ou spécial corps notamment) et extra-doux.

Photos : DR

Glace pêche-gingembre

Pour 1/2 litre de sorbet 350 g de pêches, 25 cl de lait, 100 g de sucre, 1 cuillère à café de gingembre en poudre

Portez le lait à ébullition. Ajoutez le sucre, laissez cuire une minute puis ôtez du feu. Ajoutez le gingembre et laissez refroidir. Lavez et dénoyautez les pêches. Mixez-les jusqu'à l'obtention d'une purée. Mélangez-les au lait refroidi. Laissez reposer cette préparation au réfrigérateur au moins une heure puis versez-la dans la sorbetière. Laissez prendre au congélateur en suivant les instructions de l'appareil. Travaillez la glace à l'aide d'une fourchette avant de servir.

Volaille et légumes en terrine

2 carottes, 1/2 chou-fleur en petits bouquets, 100 g de petits-pois, 200g de blanc de poulet ou de dinde cuits à la poêle, 2 cuillerées à soupe de persil haché, 200 g de fromage blanc, 2 œufs, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel et poivre

Lavez les carottes, grattez les, coupez-les en deux dans la longueur, puis émincez-les en bâtonnets. Dans une casserole, faites blanchir quelques minutes séparément les carottes, les petits pois et les bouquets de chou-fleur. Faites préchauffer le four à th. 5/6 (180°C). Mixez les blancs de volaille avec les œufs entiers. Salez et poivrez. Versez ce mélange dans un saladier. Fouettez le fromage blanc afin qu'il devienne léger et le plus mousseux possible, puis incorporez-le à la préparation. Ajoutez les petits pois et mélangez encore. Huilez les parois d'un moule à cake. Disposez une couche de carottes, recouvrez de chou-fleur. Saupoudrez de persil haché et nappez du mélange au fromage blanc. Placez ce plat dans un autre contenant de l'eau et mettez à cuire au bain-marie pendant 35 minutes. Laissez refroidir, puis démoulez. Servez cette terrine avec une vinaigrette aux herbes (persil haché et basilic, par exemple).

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 réguliérement 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).

Les questions de l'été

Nous devons tous éviter les expositions au soleil entre 11h et 13h.
C'est faux !
Il faut éviter les expositions entre 12h et 16h.
En cas de piqure de méduse, il faut rincer à l'eau.
C'est faux !
Il faut frotter avec du sable.
Après un repas, il faut attendre 3 heures avant d'aller se baigner.
C'est faux !
Il s'agit d'une idée fausse. Inutile d'attendre 3 heures que la digestion soit suffisamment avancée pour aller se baigner. Ce qu'il faut, c'est entrer progressivement dans l'eau afin d'éviter un choc chaud-froid.

LA FIGUE

Bienfaits et vitamines

Fraîches ou sèches, les figues sont très digestes et sont même recommandées en cas de douleurs stomacales ou de dérangements intestinaux. Elles contiennent beaucoup de fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal et qui aident à prévenir la constipation.

La figue fraîche apporte une proportion de grammes de fibres pour 100 g, la figue sèche 11 grammes. Elles contiennent de la pectine qui aide à réduire le taux de cholestérol. Elles sont très nutritives et contiennent beaucoup de minéraux, fer, manganèse, potassium, calcium, brome. La figue fraîche donne un apport énergétique de 64 calories pour 100 grammes, la sèche 239 calories. L'assèchement, et donc l'évaporation de l'eau concentre les éléments nutritifs. Comme tous les fruits secs, les figues ont une teneur en sucre très élevée, 56,8 g de glucides contre 15,5 pour la figue fraîche. Un des constituants de la figue serait analogue au suc pancréatique. Le fruit cuit est résolutif. Le latex blanc qui sort à la cassure des rameaux ou de pétiole des feuilles est âcre et irritant. il contient un ferment qui coagule le lait et des enzymes digestifs qui «digèrent» la viande. Il détruit les cors et les verrues.
Attention : Les feuilles peuvent par simple contact provoquer des allergies cutanées.
Infusion : Les tisanes de feuilles de figuier sont bonnes pour les dyspepsiques. La

décoction de figues sèches en gargarisme, adoucissante, est conseillée en cas de toux, irritations de la gorge, enrouement.
Pour soigner les cals : les figues contiennent une enzyme connue sous le nom de ficine.
Les figuiers donnent une sève laiteuse qui se trouve dans les fruits et l'écorce. C'est ce lait qui soigne les cals (callosités). La sève laiteuse s'applique une fois par jour pendant cinq à sept jours.
Pour soigner les cals de pied et gommer la peau : Ouvrir une figue fraîche et appliquer l'intérieur de la figue sur le cal et laisser agir pendant la nuit. Au matin, retirer la figue et tremper le pied dans l'eau chaude. Essayer par kla suite de retirer le cal.

Aphrodisiaque ?
En raison du grand nombre de ses graines, la figue est un symbole de fécondité.
C'est en raison même de la forme de ses fruits, analogues aux parties sexuelles masculines, que la figue a la réputation d'être aphrodisiaque !

S'hydrater sans compter

Lors des fortes chaleurs, il est essentiel de boire au moins 1.5 l d'eau pour apporter à notre organisme l'eau dont il a besoin. N'oublions pas que le corps est composé à 60% d'eau ! N'attendez pas d'avoir soif pour boire : la soif intervient lorsque le corps est déjà déshydraté. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main dans votre sac, surtout à la plage.