

Beauté

Les quatre grandes vertus cosmétiques des acides de fruits

JMN

Libreville/Gabon

Les acides de fruits (ou AHA) sont utilisés en cosmétique, notamment pour leur action exfoliante sur l'épiderme. Mais quelles sont véritablement leurs vertus ? Le site Fourchette et Bikini nous en parle.

LES AHA envahissent peu à peu le monde de la beauté. Mais à quoi correspond vraiment cette anagramme, qu'est-ce qui se cache en réalité derrière cet ingrédient ? Eh bien, premièrement, sachez que AHA signifie Alpha-Hydroxy-Acides. Plus communément appelé "acides de fruits", cet actif correspond à des

acides naturels de sucres extraits de fruits, de plantes, ou même de produits laitiers. Ceux que l'on trouve le plus dans les cosmétiques sont les acides glycoliques (extraits de la canne à sucre), les acides maliques (extraits de la poire et du jus de raisin), les acides citriques (extraits de l'orange et du citron), ainsi que les acides lactiques (extraits du lait). Les AHA sont des actifs naturels que l'on rencontre en majorité dans les cosmétiques bio et naturels, mais aussi dans les peelings. La raison ? Les acides de fruits ont une action exfoliante. Ils débarrassent ainsi l'épiderme des peaux mortes et autres impuretés. Les AHA aident également au



Les acides de fruits tels que le citron ont une action exfoliante sur l'épiderme.

renouvellement cellulaire, notamment en provoquant une desquamation accélérée de l'épiderme. Les acides de fruits ont de nombreux bienfaits pour notre peau, et nous aide à gommer nos petites imperfections.

1. Lisser les imperfections

Notamment grâce à son action de desquamation accélérée de l'épiderme, les acides de fruits permettent de lisser les imperfections superficielles de la peau. Les petites ci-

catrices, les boutons, les irrégularités de la peau sont tout simplement effacées. Les AHA unifient ainsi le teint, tout en affinant le grain de peau.

2. Estomper les problèmes de pigmentation

Certaines personnes peuvent être touchées par des problèmes de pigmentation de la peau. Le peeling par les acides de fruits est alors une bonne solution pour en venir à bout. Ils permettent effectivement d'atténuer les taches brunes provoquées par l'âge, l'exposition au soleil, ou encore par les changements hormonaux.

3. Retrouver un teint éclatant

Les acides de fruits nous aident à retrouver bonne mine. Comme expliqué juste au-dessus, les AHA

débarrassent la peau de ses cellules mortes et accélèrent la régénération de la peau. Rien de tel pour faire peau neuve et apporter une véritable touche d'éclat aux peaux ternes et fatiguées.

4. Diminuer l'apparence des rides

Si les acides de fruits utilisés pour les peelings sont connus pour effacer les imperfections, et unifier le teint ; ils ont également fait leur preuve en s'attaquant aux rides. Les AHA stimulent la production de collagène et offrent ainsi à l'épiderme une meilleure élasticité, mais pas seulement ! Cette action permet aussi, en parallèle, de combler les rides en diminuant leurs profondeurs.

Comment avoir des ongles en bonne santé ?

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

NOTRE façon de manger a de nombreuses incidences sur notre organisme et donc sur notre apparence. Ne dit-on pas que « nous sommes ce que l'on mange ? » Comme nos cheveux, nos ongles sont le reflet de notre état général et, dès qu'il y a des carences, les ongles se modifient en devenant cassants, mous, ou en se colorant d'une pellicule blanche, etc.

Vos ongles sont principalement constitués de kératine, une protéine riche en acides aminés, mais ils contiennent aussi entre 16 et 18% d'eau



L'alimentation est importante pour la bonne santé des ongles.

ainsi que du fer, du zinc, du cuivre. Lorsque votre alimentation n'est pas adéquate, lorsqu'il y a des carences dans vos plats, les ongles se fragilisent. Il est important d'en détec-

ter les causes : des ongles qui cassent montrent une carence en fer, en zinc et en vitamine B. C'est pourquoi, il vaut mieux réguler son alimentation en réduisant sa consommation de fibres

(pain, céréales, fruits secs). Il en va de même pour le doublement des ongles.

Rééquilibrer votre alimentation

Le rapport entre nutrition et les ongles est indiscutable. C'est pourquoi, il faut veiller à une bonne alimentation pour que vos ongles (mais aussi vos cheveux et tout votre organisme en fait) puissent continuer à se développer normalement : consommer des légumes riches en protéines, des crus, des fruits pauvres en sucre, des aliments riches en protéines animales comme la volaille, le poisson, vont vous apporter l'essentiel des nutriments qui vous sont nécessaires. Cela va renforcer l'action de la kératine et apporter de la

solidité à vos ongles.

Pensez également à hydrater vos ongles, comme vous le faites pour votre visage, corps et cheveux. Ce geste "est primordial pour avoir des ongles robustes". Les ongles striés et cassants sont dus au dessèchement.

Pour éviter cela, l'hydratation est indispensable. Il faut le faire au moins une fois par jour, de préférence le soir.

Mais comment hydrater ses

ongles de manière plus spécifique ? "En massant la base des ongles ou matrice avec de la crème hydratante, tout en faisant un mouvement circulaire, vous stimulez la pousse et activez la circulation. Hydratés, les ongles résisteront mieux aux agressions extérieures", conseillent les spécialistes. Enfin, n'oubliez pas de les nettoyer avec du citron pour les fortifier et les blanchir.

Coin cuisine

Epinards au poisson fumé et crevettes

Ingrédients :

- 1 kg d'épinards
- 400 g de crevettes crues
- 200 g de poisson fumé (ici harengs)
- 3 tomates moyennes
- 1 gros oignon
- 1 louche d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 2 bouillons kub
- 1/2 cuillère à café de poivre moulu
- 1 piment antillais (scotch-bonnet)
- Sel au goût

Préparation :

Enlever les coffres et les têtes des crevettes et les réserver. Peler un gros oignon et l'émincer finement. Verser l'huile dans une sauteuse ou un faitout et faire cuire l'oignon émincé à feu doux en remuant souvent. L'idée est qu'il devienne mou sans prendre de couleur. Râper une gousse d'ail finement sur l'oignon et continuer la cuisson. Laver et couper en petits dés 3 tomates moyennes. Lorsque l'oignon est bien mou ajouter les tomates et mettre sur feu moyen pour les faire fondre. Ne pas oublier de remuer souvent la préparation pour qu'elle n'attache pas. Ajouter un demi-bouquet de persil ciselé et continuer la cuisson, jusqu'à ce que le mélange épaississe et que les tomates soient bien fondues. Mettre les bouillons de cube, puis incorporer les épinards en branches (ici surgelés).

Baisser le feu et couvrir pour laisser totalement décongeler les épinards, remuer de temps en temps. Quand les épinards ont bien fondu, laisser cuire encore 10 minutes à couvert. Ajouter enfin le poisson fumé, j'ai choisi du hareng, mais vous pouvez le faire avec des sardines, du maquereau ou tout autre poisson de votre choix et même du poisson non fumé si vous aimez ça ! Laisser mijoter encore 10 minutes et servir bien chaud. Accompagnement de votre choix.

Proposé par JMN

Trucs et astuces

Comment éviter les ongles cassants ?

JMN

Libreville/Gabon

LES ongles cassants sont surtout peu pratiques et potentiellement douloureux, pour peu que la cassure s'effectue indécemment bas. Pour éviter d'en arriver là, suivez ces conseils !

On mange bien

On le disait, la première cause des ongles ramollos c'est l'alimentation ! On met la gomme sur les fruits et les légumes frais, les poissons gras et les légumineuses ainsi que les laitages, pour fournir à nos ongles les nutriments qui leur font défaut. Mieux, on saupoudre tous les plats de levure de bière, on croque des amandes et on redécouvre les crustacés.

On se complémente

Parce qu'il n'y a que trois repas par jour, on ne néglige pas les compléments ali-

mentaires : quelques gélules magiques suffisent à booster la forme des ongles. Inutile de chercher trop loin, d'ailleurs, les compléments conçus pour la santé des ongles sont légion.

On met des gants

Maman radotait ? Elle avait raison. Rien de tel que la vaisselle ou le ménage pour faire un sort aux ongles. Une bonne raison pour les préserver autant que possible avec une simple paire de gants.

On coupe

Lorsque les ongles deviennent irrémédiablement cassants, mieux vaut les ratiboiser pour les laisser repousser. On évite les casures mal placées et on leur laisse le temps de se reconstituer, c'est gagnant/gagnant.

On vernit

Du vernis pour les ongles cassants ? Oui, puisque sa couche protectrice durcit la surface de l'ongle et lui évite les mau-

vais coups. Pas question, en revanche, de zapper la base protectrice, ni le top coat, ou d'abuser de manucure : on laisse régulièrement reposer ses ongles au naturel, en les ménageant.

On fait attention

Le plus gros problème des ongles cassants ? On les maltraite... Nombre d'entre nous utilisent leurs ongles pour décoller une étiquette ou ouvrir un flacon, sans même parler de celles qui les rongent. Pour retrouver des ongles en bonne santé, on les laisse tranquilles !

On hydrate

Comme la peau, les ongles ont besoin d'être nourris. On s'organise un rituel beauté au moins une fois par semaine, composé d'un bain hydratant à l'huile d'olive ou d'amande douce et de jus de citron. On masse, on rince et on pense à se crémér les mains après le séchage.

On lime en carton

Exit, la lime en métal ! Cet

accessoire honni de la manucure dédouble les ongles et abîme la kératine. On utilise une lime en carton, on évite les ciseaux à ongles, et on lime toujours dans le même sens... plutôt qu'avec un classique mais si mauvais mouvement de va-et-vient.

On nettoie en douceur

Vernir pour protéger, oui, décaper pour nettoyer, non ! Sur des ongles déjà cassants et même sur les autres, on privilégie des dissolvants sans acétone, qui dessèche les ongles. Et on évite absolument d'arracher le vernis qui s'écaille, au risque d'arracher au passage la couche protectrice de l'ongle.

On prends son temps

Pour finir, un truc méconnu : les vernis à séchage rapide, aussi pratiques soient-ils, ont tendance à assécher encore plus les ongles cassants. On ressort ses vieux flacons et on attend le séchage, donc !