

## 10 Femmes

## Cosmétiques

## Antirides ou anti-âge, c'est quoi la différence ?



La crème antirides est considérée comme un soin anti-âge.

JMN

Libreville/Gabon

**Vos cosmétiques préférés mettent régulièrement en valeur leurs vertus anti-âge et antirides. A y réfléchir un peu plus, on se demande toujours si ces soins sont similaires, différents ou complémentaires. Notre confrère en ligne "Femmes Actuelles" nous donne les réponses.**

**CRÈME** anti-âge ou antirides, quelle est la différence ? La réponse est toute simple. Selon les dermatologues, le soin antirides fait partie de la grande famille des cosmétiques anti-âge. On l'utilise

principalement pour re gonfler la surface de l'épiderme, stimuler la production de collagène et ainsi combler tous les types de rides du visage. L'anti-âge, quant à lui associe plusieurs actifs selon les besoins. Il n'existe pas de mélange idéal dans un seul et unique cosmétique anti-âge, précise les spécialistes. Le soin anti-âge peut s'appliquer comme préventif contre les radicaux libres, grâce à ses propriétés antioxydantes. Si vous ciblez les taches pigmentaires, vous allez utiliser en revanche un sérum régulateur de mélanine. Ou encore si vous souhaitez bénéficier d'un léger effet exfoliant sur le derme, vous allez vous tourner

vers un soin concentré en vitamine A acide. **Une formule antirides et anti-âge adaptée à chaque tranche de vie** Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'antirides, tout comme l'anti-âge, ne s'adressent pas qu'aux peaux matures. Dès 30 ans, on s'hydrate déjà et on renforce sa barrière cutanée contre le stress oxydatif avec un anti-âge riche en acide hyaluronique et en antioxydants (vitamines B, C, E notamment). Celles qui voient apparaître une ride sur le front, une patte d'oie ou encore une ride du lion utiliseront en complément un anti rides. Après 40 ans, celui-ci sera un bon rempart pour faire face à l'apparition marquée des

plis d'expression. Puis, après 50 ans contre le relâchement cutané. **Comment appliquer les soins anti-âge et antirides ?** Utilisés en crème ou en sérum, les soins anti-âge et antirides ont une place toute particulière dans notre routine beauté. Testez et prenez en compte la sensibilité de votre peau quand vous l'appliquez. Par exemple, il est parfois possible que la vitamine A acide ou les acides de fruits (AHA) puissent avoir un effet un peu irritant sur l'épiderme. Dans ce cas, les dermatologues conseillent d'utiliser ce type de produit le soir ou alors d'en mettre uniquement sur les zones à cibler.

## Beauté

## Avoir des ongles canons avec du citron

JMN

Libreville/Gabon

**Vous avez les ongles cassants ou jaunis ? Le citron serait la solution idéale. Cet agrume a des vertus blanchissantes et s'avère idéal pour prendre soin de ses cuticules.**

**UN** des fruits les plus consommés au monde, le citron est à la fois un aliment santé et un atout minceur. Source inépuisable de vitamine C, il est aussi composé de potassium, de calcium, de fer, de cuivre et de phosphore. Mais cet agrume étonnant possède aussi d'autres atouts : il a des propriétés antiseptiques et antifongiques. L'acide citrique qu'il contient lutte notamment contre la propagation des champignons et des mycoses de l'ongle. **Comment utiliser du citron sur ses ongles ?** Coupez un ou plusieurs citrons en quartiers et frottez vos ongles contre la pulpe. Renouvelez l'opération plusieurs fois par se-



Pour obtenir des ongles blancs et solides, il faut les nettoyer avec du citron.

main pour obtenir des ongles plus solides et plus blancs. Vous pouvez aussi ajouter un peu d'eau tiède et laisser vos ongles tremper pendant 10 à 15 minutes. Autre astuce efficace : réaliser un soin sur mesure à base d'huile essentielle de citron, souvent utilisée pour lutter contre les boutons et l'acné, elle est anti-infectieuse et antibactérienne. En l'associant avec de l'huile végétale, elle permet à la fois de

tonifier l'ongle tout en le nourrissant. Si vous avez les ongles particulièrement cassants, optez pour de l'huile végétale de ricin : celle-ci accélère la pousse et hydrate l'épiderme. Avec ces différentes techniques, finis les ongles mous et friables ! **Les précautions à prendre avec le citron** L'utilisation du citron nécessite tout de même quelques précautions. Tout d'abord, le citron est photosensibilisant, ce qui si-

gnifie qu'il n'est pas recommandé de s'exposer au soleil après en avoir appliqué sur l'épiderme. Ensuite, si vous utilisez de l'huile essentielle de citron, mélangez-la toujours avec un peu d'eau. Elle est d'ailleurs déconseillée aux enfants et aux femmes enceintes. Enfin, si vous avez des petites coupures sur les doigts, évitez d'appliquer de la pulpe de citron, car vous risquez de sentir des picotements désagréables.

## Beauté

## Quatre astuces pour atténuer les rides

**Hydrater sa peau chaque jour**

En prenant soin de son épiderme chaque jour, on peut ralentir l'apparition des rides et des ridules. Première étape indispensable pour garder un teint éclatant : hydrater régulièrement l'épiderme ! Pour trouver le soin qui vous convient, adaptez votre crème à votre type de peau. Vous avez la peau sèche ? Vous avez besoin d'une hydratation intensive, afin de lutter contre la sensation de tiraillement.

Si votre peau est mixte, vous pouvez adopter un soin hydratant et matifiant.

Enfin, les peaux grasses peuvent opter pour un soin qui régule le sébum. Généralement, ce sont les peaux sèches qui ont tendance à marquer plus facilement les signes du temps. Il est donc essentiel d'utiliser un soin réhydratant qui évite l'évaporation de l'eau, et ainsi limite l'apparition des rides et autres ridules.

**Masser son visage au réveil**

Le massage est un anti-âge exceptionnel. Il est essentiel lorsqu'on souhaite atténuer les ridules et permet de booster l'éclat de la peau et de la raffermir, tout en favorisant la circulation sanguine. Pour faire un massage du visage efficace, commencez par pincer votre peau avec votre pouce et votre index. Faites une légère torsion une fois à gauche, puis une fois à droite. Ensuite, placez vos paumes sur vos pommettes et étirez la peau vers l'ovale du visage : ce petit geste permet de détendre immédiatement les traits. Pour un massage complet, vous pouvez également atténuer la fameuse ride du lion en décontractant cette zone : lissez-la verticalement, puis écarterez de chaque côté plusieurs fois de suite. En stimulant, lissant et pinçant régulièrement son visage, la peau devient plus ferme.

**Miser sur des actifs antioxydants**

Pour lutter contre l'apparition des rides, des ridules et des taches, certaines molécules sont plus performantes que d'autres. Utilisés de plus en plus dans la composition des cosmétiques, les antioxydants permettent de lutter contre l'oxydation des cellules. Véritables antirides, ils créent une barrière invisible pour protéger l'épiderme des agressions extérieures. Ils sont incontournables pour avoir une peau belle et repulpée. Le rétinol, l'acide glycolique et l'acide hyaluronique sont les actifs les plus utilisés dans les cosmétiques. Pour atténuer vos rides, misez sur un soin composé d'au moins un actif antioxydant.

**Devenir zen**

Le stress, les crises d'angoisse et l'énerverment sont les ennemis d'une peau lissée. Même en appliquant régulièrement des crèmes, vous n'empêcherez pas l'apparition des rides d'expression si vous êtes stressée. Alors, pour retrouver un teint frais et lumineux, direction la salle de sport : yoga, body balance, pilates, ... Vous pouvez également faire de la sophrologie ou de la méditation. L'essentiel est de vous détendre !

JMN

## Coin cuisine

## Poulet aux olives et aux citrons confits

**Ingédients :**

1 poulet fermier de 1,5 kg coupé en morceaux  
2 gros oignons  
2 gousses d'ail  
1 bouquet de coriandre fraîche  
½ bouquet de persil plat  
Le jus d'1 citron  
1 cuillère à café de gingembre en poudre  
½ cuillère à café de cumin en poudre  
1 pincée de filaments de safran  
1 bâton de cannelle  
2 citrons confits  
180 g d'olives mauves ou vertes cassées  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre noir du moulin

**Préparation :**

Hachez finement les oignons et l'ail, puis la coriandre et le persil plat séparément. Dans la base du tajine, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir les morceaux de poulet à feu vif. Baissez le feu, ajoutez les oignons et l'ail et poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez le jus de citron, la coriandre, le gingembre, le cumin, le safran, la cannelle et 30 cl d'eau. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter à feu très doux durant 1 h30. Vérifiez qu'il y ait toujours du liquide. Ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire. Rincez abondamment les citrons et les olives sous l'eau froide. Découpez 1 citron confit en 4 et retirez la pulpe. Détaillez la peau en fines lamelles. Ajoutez le citron confit et les olives dans le tajine, mélangez. Découpez l'autre citron en quartiers et posez-les dans le tajine. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes à découvert. La sauce doit devenir onctueuse. Si besoin, ajoutez-y un cube de bouillon de volaille pour l'épaissir. Parsemez de persil plat haché et servez.

Servez avec du riz et des pommes de terre cuites à la vapeur.

Proposé par JMN