

hommes

Votre peau et votre rasage



**P**hysiologiquement, structurellement, la peau des hommes et celle des femmes ne comporte pas de différences majeures, mais se distinguent cependant par certains aspects spécifiques.

La peau de l'homme est 25 % plus épaisse que celle de la femme, mais aussi plus grasse parce les hormones mâles, androgènes, engendrent une sécrétion sébacée plus abondante, un surcroît de sébum, qui provoque chez l'homme davantage d'acné, de boutons, de séborrhée, et de pores dilatés. Par contre, l'avantage de ce sébum (qui constitue l'essentiel du film hydrolipidique) c'est d'assurer une meilleure protection contre les agressions extérieures auxquelles la peau est soumise en permanence. Autre avantage de la peau masculine, elle est mieux fournie en fibres collagènes et son PH est plus acide. Cela occasionne un vieillissement plus tardif de la peau masculine par rapport à celle de la femme. Mais lorsque le vieillissement s'est enclenché des rides plus prononcées apparaissent chez l'homme plus que chez la femme. La peau de l'homme subit, par rapport à celle de la femme, une agression supplémentaire, celle du rasage quotidien. Cela constitue donc une agression de la peau. En rasant les poils on élimine aussi les cellules superficielles de la peau entraînant une irritation et détériorant le film hydrolipidique, qui la protège de la déshydratation. En conséquence, la peau devient vulnérable aux infections microbiennes, devient sensibilisée et se déshydrate davantage. Les coupures et microcoupures viennent créer des risques supplémentaires d'infections locales, comme la folliculite de la barbe due aux staphylocoques dorés.

Pour éviter tous ces inconvénients, rappelons que la peau doit être préparée au rasage (mécanique ou électrique) au moyen d'un gel hydratant ou adoucissant, ou d'un pain dermatologique. On choisit pour se raser des mousses adoucissantes qui mouillent et lubrifient le visage, mais qui sont également émouillantes et hydratantes. Les peaux sensibles nécessitent des après-rasage qui sont de véritables soins du visage nécessaires pour la santé de la peau. Le but d'un après-rasage est de réhydrater la peau, stimuler la régénération cellulaire, restructurer l'épiderme. En conséquence, on choisira un produit riche en hydratants, en actifs tonifiants et reminéralisants. Il faut proscrire absolument les eaux de toilette alcoolisées, qui vont aggraver, friper, rider, une peau déjà fragilisée par le feu du rasoir.



Astuces

Décorez et parfumez votre maison

**PRENDRE** des oranges, les piquer de clous de girofle, les mettre dans un panier à fruits. Le résultat est garanti.

Se débarrasser des cafards

**COUPEZ** des citrons en deux et les mettre un peu partout dans la cuisine, dans les coins, sur la table de travail, etc.

Linge propre

**POUR** que votre linge sente toujours «le propre», disposez sur chaque étagère de votre armoire une savonnette au fond, derrière vos piles de linge. Ainsi, l'odeur d'un linge propre vous frappera dès l'ouverture du placard.

BEAUTÉ

Traitement de l'acné

**C**e n'est pas la saleté des cheveux ou les sucreries qui provoquent l'acné. On pense plutôt que l'acné est héréditaire et se transmet de génération en génération. Le stress, la pilule contraceptive, le maquillage, le soleil et les changements de climat peuvent aussi déclencher l'acné. Pour réduire l'acné, essayez un maquillage très léger. Moins il y aura de maquillage et moins votre peau sera encrassée. Démaquillez-vous tous les soirs et surtout rincez-vous bien le visage à l'eau claire pour éviter de laisser des résidus de savon. Ne vous amusez surtout pas à pincer les boutons et pustules, car vous risqueriez une infection ; il faut vous dire qu'un bouton finit toujours par disparaître en quelques semaines. Evitez aussi le bronzage de votre visage, surtout si vous prenez des médicaments contre l'acné, car cela peut causer des effets indésirables. Plutôt que d'essayer les produits en vente libre (gels, lotions et crèmes divers), consultez un médecin, il saura vous conseiller sur les produits du moment qui s'adaptent le mieux à votre cas. Faites seulement un traitement à la fois et lisez bien les étiquettes, car, parfois, les produits ne doivent surtout pas se mélanger entre eux. Certaines pilules contraceptives peuvent aussi aggraver l'acné, donc si vous souffrez d'acné et que vous prenez la pilule, parlez-en à votre médecin, il vous prescrira une autre pilule.



Pourquoi bébé suce son pouce ?

**SUCER** son pouce est un phénomène très courant chez le nourrisson et le petit enfant. En principe, il ne s'agit pas d'un problème psychologique, mais d'un réflexe inné qui est lié à l'alimentation. Le fait de sucer son pouce procure à l'enfant un sentiment de calme, de plaisir et de satisfaction. Sur l'échographie, de nombreux enfants sont vus en train de sucer leur pouce dans le ventre de leur mère. C'est un geste spontané et naturel chez le tout-petit. L'enfant ne suce pas toujours le pouce, mais aussi parfois deux autres doigts. Mais il tient toujours sa main dans la même position. Ce phénomène dont l'enfant n'a pas conscience peut être le signe d'un problème avec l'entourage. Un enfant qui suce son pouce longtemps et de manière intensive indique qu'il a besoin de l'attention de ses parents. C'est aussi un moyen pour se calmer. Il arrive parfois que l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur donne à l'enfant l'impression qu'on le néglige. Il peut alors retomber dans une phase où il suce son pouce. Dans cette situation, le comportement des parents, la sensibilité de l'enfant et la différence d'âge avec le nouveau-né jouent toujours un rôle. Sucer son pouce est presque toujours le signe que certains besoins particuliers de son stade de développement ne sont pas satisfaits. Il peut aussi s'agir du résultat de conflits qui font «regresser» l'enfant.

CUISINE



Parmentier au chou-fleur

Cette recette est proposée par une nutritionniste pour les hypertendus

INGRÉDIENTS :

- 600 g de viande hachée de bœuf sans gras
- 2 gousses d'ail
- 1 chou-fleur
- 400 g de pommes de terre
- 5 cl de lait
- 10 cl de crème allégée
- Herbes : estragon et herbes de Provence
- Poivre

PRÉPARATION :

Dans une poêle antiadhésive, faites cuire la viande hachée avec les gousses d'ail hachées. Parsemez d'herbes. Laissez cuire 10 min. Épluchez les pommes de terre et coupez le chou-fleur. Mettez les à cuire dans de l'eau bouillante pendant 10 min. Egouttez et écrasez-les en purée. Versez le lait chaud ainsi que la crème. Poivrez. Disposez la viande dans un plat à gratin préalablement graissé, recouvrez de purée. Placez au four chaud pendant quelques minutes puis passez légèrement sous le gril. Servez.

BEAUTÉ+

Comment avoir de belles mains

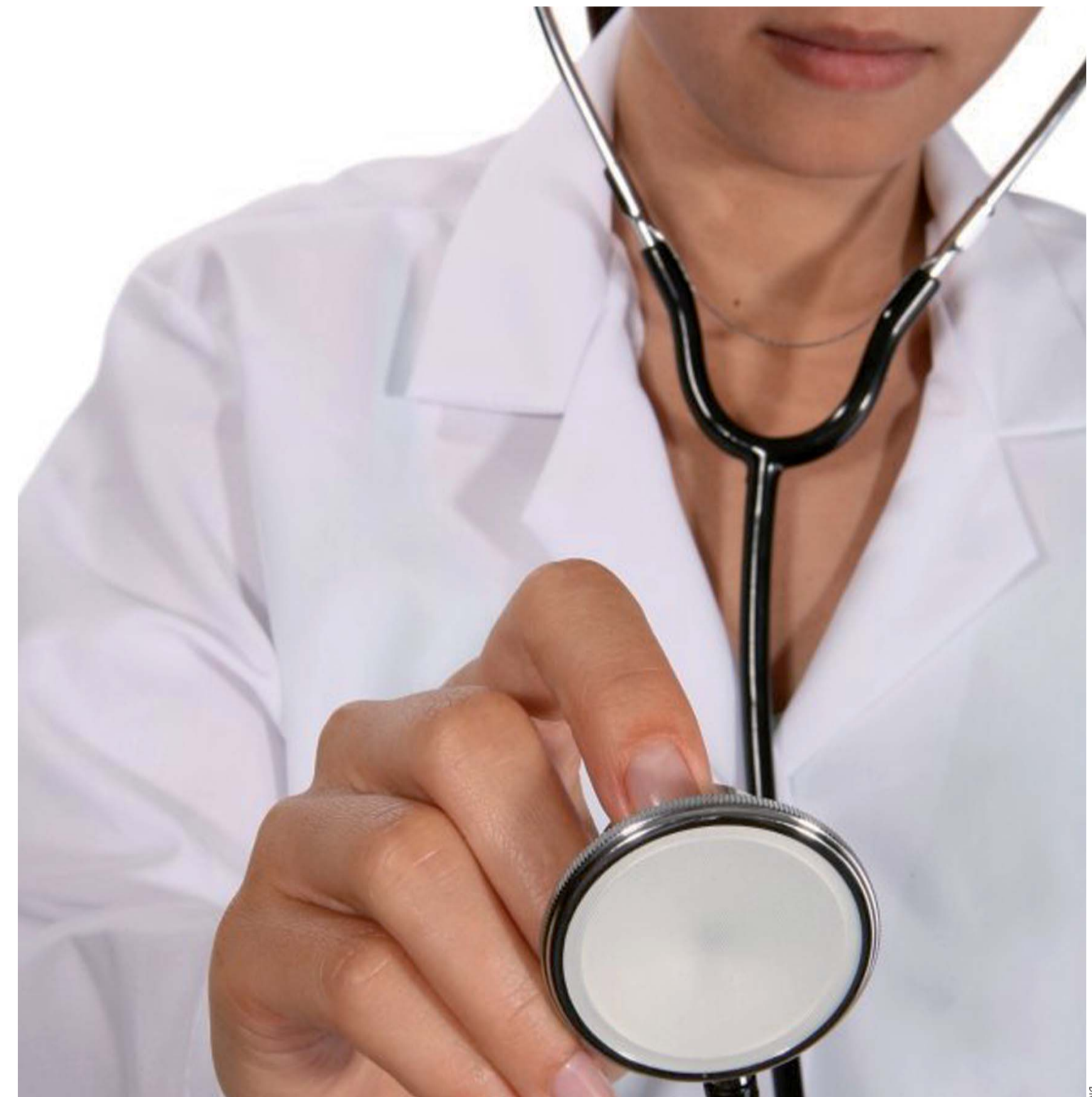
Les mains souffrent autant du froid que du soleil. Leur dessèchement favorise bien entendu le vieillissement cutané et l'apparition de taches brunes, et leur donne un aspect flétri. La peau des mains est plus fine que celle du reste du corps, et forcément plus vulnérable. D'autant qu'elle est pauvre en glandes sébacées, et donc en hydratation. Agressées par l'eau calcaire, les savons, les détergents, nos mains sont souvent sujettes au dessèchement. Quand le froid se surajoute à ces agressions, elles deviennent rêches et peuvent même se couvrir de gerçures. Pour prévenir ces petits désagréments, il faut les enduire deux ou trois fois par jour d'une crème spécifique. Optez pour des produits à base de glycérine ou de glycérol pour leurs propriétés assouplissantes, humectantes et filmogènes, c'est-à-dire qu'ils laissent sur votre main un film protecteur comme un gant invisible. Appliquez la crème en remontant du bout des doigts vers le poignet. Votre tube de soin pour les mains est vide ? Utilisez votre lait pour le corps ou votre soin de jour en attendant. Le lavage constituant une agression, vous devez nettoyer vos mains avec un savon doux. Pour faire la vaisselle, il est conseillé de porter des gants. Idem lorsque l'on épluche des légumes. En effet, les épluchures contiennent des sucres acides.



JEUDI Santé

Surveillez votre tour de taille !

**LA MESURE** du tour de taille est un geste très simple, qui constitue un très bon indicateur du syndrome métabolique. Si votre tour de taille est anormalement élevé, supérieur à 88 cm pour une femme et à 102 cm pour un homme, il est prudent de contacter votre médecin, vous présentez un risque cardio-vasculaire accru. Le syndrome métabolique est un trouble qui touche 20 % de la population et qui expose à un risque cardio-vasculaire et à un diabète. Il se définit par l'association d'au moins trois des cinq facteurs suivants : - Surpoids - Hypertension artérielle - Cholestérol - Triglycérides - Résistance à l'insuline. Les sujets les plus fréquemment touchés par le syndrome métabolique sont les sédentaires en excès de poids, présentant plus particulièrement une accumulation de graisse au niveau du tour de taille. Et effectivement, cette obésité abdominale favorise la résistance à l'insuline et génère différentes anomalies : augmentation de la pression artérielle, de la glycémie et du taux de cholestérol. Au final, le risque d'accident cardio-vasculaire et de diabète est plus important. C'est ainsi que le tour de taille devrait être systématiquement mesuré, au même titre que le calcul de l'indice de masse corporelle.



La figue, bonne pour l'équilibre alimentaire



**ORIGINAIRE DU BASSIN** méditerranéen où elle est cultivée depuis des millénaires, la figue est le fruit du figuier commun (Ficus carica), un arbre de la famille des moracées. On dit que c'est un «faux-fruit» car les petits grains (ou akènes) de la figue sont de petits fruits en formation. La figue est en fait un capitule creux, constituant le réceptacle de l'inflorescence. La figue n'est pas un fruit très calorique, on peut comparer son apport à celui de la pomme ou de la prune. Fraîche, elle apporte 57 kcal/100 g, sachant qu'un fruit moyen (45 g) ne fournit que 25 kcal. Elle peut être l'alliée d'un régime et d'une bonne alimentation. L'intérêt souvent connu de la figue est son importante teneur en fibres qui atteint 2,3 g pour 100 g. Elle est donc recommandée en cas de constipation car ses fibres se montrent très efficaces pour stimuler les intestins. Il est conseillé de la choisir bien mûre, moelleuse et tendre.

D'autre part, la figue possède une densité minérale élevée, sa consommation est intéressante pour rétablir l'équilibre alimentaire. Sa teneur en potassium est élevée (232 mg/100 g), ses teneurs en calcium, en phosphore et en magnésium sont très appréciables. Parmi les oligoéléments, le fer est bien représenté (0,6 mg/100 g). On trouve du cuivre, du zinc, du manganèse en petites quantités ainsi que du fluor, du sélénium et de l'iode. La figue contient également de la vitamine B, souvent déficitaire, et des pigments (aussi appelé vitamine P) aux propriétés protectrices sur les petits vaisseaux sanguins. Par contre, ce fruit se distingue par sa faible teneur en vitamine C. Attention ! les personnes souffrant de diverticulose colique ne doivent pas consommer de figues : ses petits «grains» risqueraient de s'accumuler dans les diverticules de l'intestin, et de provoquer des troubles.

Le soja, véritable hormone végétale

**CULTIVÉ** et consommé en grande quantité en Asie, le soja est un véritable aliment santé. Il est consommé sous 4 formes différentes qui ne présentent pas les mêmes qualités nutritionnelles : - le haricot de soja, - les germes de soja qui sont des pousses de haricot mungo (soja vert), - le jus qui s'obtient à partir des graines de soja qu'il faut d'abord faire tremper, laver, broyer puis presser - l'huile de soja très riche en vitamine E, antioxydants et acides gras oméga 3, protecteurs du cœur et des vaisseaux sanguins. Le soja permet d'atténuer le syndrome prémenstruel, il soulage les troubles liés à la ménopause et ceci grâce à son contenu en phyto-œstrogènes, véritables hormones végétales. Le soja contient 14 % de graisses saturées et 63 % de graisses poly-insaturées. Ces dernières jouent un rôle protecteur du cœur et des artères, il abaisse le taux de «mauvais» cholestérol dans le sang et diminue donc le risque de maladie cardio-vasculaire. Le soja est aussi un bon allié pour l'amaigrissement et la perte de poids car il est composé de glucides complexes qui fournissent de l'énergie progressivement et il est très riche en protéines. Le soja est une source importante des vitamines (B9, E), de minéraux (fer, calcium, potassium) et de fibres qui aident à la digestion et au transit intestinal.



Sommaire :

■ Rachid Bougherbal, Professeur en cardiologie, au Jeune Indépendant :

Près de 24 % des décès en Algérie sont dus aux maladies cardio-vasculaires

Pages 12 et 13

■ Quoi manger pour combattre la fatigue

■ L'anorexie de l'adulte

Page 13

■ Notre nouvelle page ZEN MAG pour mieux vivre vos hobbies

Page 14