

Les secrets d'une alimentation « Beauté »

Vous rêvez d'une peau saine et d'un teint lumineux toute l'année ?

De repousser les signes du temps ; les rides et le relâchement cutané ?

Alors ce sujet est pour vous !

Nous sommes déjà toutes sensibilisées aux bienfaits des soins esthétiques pour entretenir notre capital jeunesse.

Mais nous oublions bien souvent que **notre 1er secret de beauté est l'alimentation !**

Et pourtant, nous le savons bien. Combien sommes-nous à payer de jolis boutons notre écart de la veille sur quelques carrés de chocolat ou sur un plateau de charcuteries ?

Et oui, c'est une réalité, La beauté vient de l'intérieur. Et c'est à nous de la révéler !



Alors voici notre réel atout pour redonner éclat, tonus et fermeté à votre épiderme :

Mangez équilibré et varié, boire au moins 1.5 l d'eau par jour et consommez les aliments préférés de votre peau !

Le vieillissement cutané

Commençons par comprendre comment les aliments agissent sur notre peau.

Vous connaissez certainement **les radicaux libres**, ces molécules naturellement présentes dans notre organisme et qui, dans des conditions optimales, veillent à son bon fonctionnement.

Malheureusement, lorsque nous sommes soumis au stress, à la pollution, au soleil ou à une alimentation déséquilibrée, ces radicaux libres sont produits en quantité trop importante. Ils deviennent alors toxiques et détruisent petit à petit les cellules de notre corps et celles de notre épiderme.

C'est que l'on appelle **le stress oxydatif**.

Ce stress oxydatif est responsable du vieillissement cutané. Il entraîne la diminution de la production de **collagène** et d'**élastine** (deux protéines garantes de l'élasticité et de la souplesse du derme) et de l'**acide hyaluronique** (molécule qui maintient l'hydratation cutanée). Ce qui se manifeste par l'apparition de rides et de taches brunes.

Dans des conditions idéales, notre corps produit suffisamment d'**anti-oxydants**, molécules qui luttent contre les effets néfastes des radicaux libres.

Sauf que, voilà, les conditions idéales sont les suivantes :

Etre jeune, en bonne santé, non fumeur, non sujet au stress, avoir un bon quota de sommeil, boire au moins 1.5l d'eau/j et manger chaque jour des fruits et des légumes non traités, pratiquer tous les jours la marche ou une activité sportive, respirer au quotidien l'air frais et profiter du soleil avec modération...

Vous aussi vous ne vous reconnaissez pas totalement dans cette description ?

Pas d'inquiétude pour autant !

L'alimentation nous fournit aussi des anti-oxydants, notre arme absolue contre le vieillissement.

Les aliments riches en antioxydants

Voici les principaux anti-oxydants qui agissent pour la beauté et la jeunesse de notre peau :

La vitamine C : Elle intervient dans la formation du collagène et active la micro-circulation sanguine, ce qui améliore l'élasticité des tissus et nous donne un teint éclatant.

Où la trouver : **Les choux, le persil, le poivron vert et les épinards, les algues, les graines germées, le kiwi, les agrumes, le cassis, la goyave, la papaye et les fruits rouges.**

La vitamine A (ou rétinol) : C'est la vitamine « bonne mine » par excellence ! Elle évite le dessèchement de la peau, améliore sa cicatrisation et régule la sécrétion des glandes séborrhées, pour une peau plus saine.

Où la trouver : **Les abats (le foie), le beurre, le jaune d'oeuf, les produits laitiers et les poissons gras.**

Le bêta-carotène (ou pro-vitamine A) :

Elle protège la peau des méfaits du soleil et du tabac et nous garantit un teint frais et lumineux.

Où la trouver : Dans les fruits et les légumes les plus colorés comme **la carotte, la tomate, le poivron rouge, les épinards, le brocolis, le melon, la papaye et l'abricot.**

La vitamine E : C'est LA vitamine anti-vieillessement. Elle lutte contre l'altération du collagène et de l'élastine pour une peau plus douce et souple et des rides diminuées.

Où la trouver : **Les huiles de germe de blé, de tournesol, de pépins, de raisins et de colza.**



Le zinc et le sélénium: Ces oligo-éléments sont d'excellents anti-inflammatoires qui améliorent les problèmes de peau tels que l'acné et le psoriasis et nous protègent contre les effets néfastes des rayons UV.

Où les trouver : **Les fruits de mer, les oeufs, les champignons, le foie de volaille.**

Les polyphénols : Ils préservent l'intégrité du collagène et inhibent l'oxydation des lipides dans les tissus. Ce qui procure souplesse, fermeté et douceur à notre peau.

Où les trouver : **L'ail, l'oignon, les fruits rouges, la grenade, la fraise, le raisin, l'artichaut, la mangue et aussi le chocolat noir et le thé vert.**

Les acides aminés : Les acides aminés favorisent la réparation et la régénération des cellules de la peau et du collagène. Ils entretiennent la tonicité de notre peau.

Où les trouver : **Le poulet, la dinde et les autres volailles (sans la peau), la viande de boeuf maigre (rumsteck, steak haché 5%MG, tournedos, rosbif), le porc (filet mignon), le lapin, les poissons, les oeufs et les légumineuses (lentilles, haricots rouges ou blancs...)**...

En résumé, une alimentation riches en fruits et légumes vous assurera un apport suffisant en anti-oxydants.

Alors n'hésitez pas à en consommer chaque jour, sous forme de salades variées ou de jus de fruits type smoothies.

L'idéal est de les consommer crus ou cuits à la vapeur, car les vitamines et les minéraux sont sensibles aux cuissons agressives. Complétez cet apport avec des viandes maigres, des céréales complètes, des laitages maigres et des huiles végétales, pour vous assurer une alimentation saine et équilibrée et profiter d'un teint éclatant toute l'année !



Les aliments riches en Oméga 3 et 6

Les omégas 3 et 6 sont des acides gras dits « essentiels », car ils sont indispensables à notre équilibre mais ne sont pas fabriqués par notre organisme. Ils doivent donc impérativement être amenés par notre alimentation.

Oméga 3 et 6 agissent en synergie et favorisent la souplesse, l'élasticité et l'hydratation de la peau. Ils interviennent également dans **la cicatrisation et la prévention des allergies cutanées.**

Les Oméga 3 sont d'excellents protecteurs contre les UV-B, responsables des coups de soleil et permettent **une meilleure oxygénation de la peau.** Rien de tel pour **un teint frais !**

On trouve très facilement des oméga 6 dans notre alimentation et nous en mangeons même trop. Ils sont présents dans **les viandes et l'huile de tournesol,** produits courants de notre consommation.

Les oméga 3 sont quant à eux négligés. L'OMS nous conseille de consommer 3 fois plus d'oméga 3 que d'oméga 6, pour respecter un bon rapport lipidique.

Pour atteindre ce niveau, remplacez au moins 3 fois par semaine les viandes par **des poissons gras : le saumon sauvage, le maquereau, les sardines, le thon ou le hareng,** pensez aux **noix, graines de lin, de chia et de chanvre** à parsemer sur vos salades à base de **mâche,** et préférez **l'huile de colza et de noix** à l'huile de tournesol.

Et surtout, ne vous découragez pas ! Ce n'est pas si compliqué d'avoir un apport suffisant en Oméga 3.

2 cuillères à soupe d'huile de colza ou 70g de saumon et 1 poignée de noix par jour, comblent vos besoins journaliers !



Les aliments à éviter

Evitez les produits sucrés et les céréales raffinées : bonbons, pâtisseries et boissons sucrées, type sodas ou sirops, pain blanc... D'après plusieurs études, ces sucres rapides peuvent endommager la production de collagène et ainsi nuire à l'élasticité de la peau.

Diminuez aussi votre consommation de produits charcutiers et tripiers, qui favorisent l'apparition de boutons.

N'abusez pas des viandes grillées au barbecue. Cette cuisson à la flamme libère des substances chimiques (appelées hydrocarbures polycycliques aromatiques), responsables du cancer de la peau et à une échelle plus courante, d'un relâchement cutané, d'une perte de souplesse de la peau et de la formation de rides.

La caféine serait également mise en cause. Elle agirait sur l'augmentation du stress, favorisant la production de radicaux libres. Evitez donc d'en abuser.

Les plats industriels remplis de sel, sucre, conservateurs et additifs sont à fuir pour préserver votre peau.

Vous l'aurez bien compris, pour avoir une belle peau, misez tout sur **une alimentation équilibrée** et veillez à avoir une hydratation suffisante.

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps, alors **buvez-en au moins 1.5l par jour.**

N'oubliez pas que votre peau est le reflet de la qualité de votre alimentation.

Plus vous mangerez sain, plus votre peau sera belle, votre teint lumineux et vos rides atténuées.

Alors, à vos tabliers Mesdames ! Cuisinez simple, sain et bon!

Et vous verrez, votre peau saura vous remercier de prendre ainsi soin d'elle.

Menu « Belle Peau »

C'est maintenant le moment d'appliquer tous ces conseils et de transformer votre assiette en véritable cure de Jouvence.
Voici un exemple de menu sur une journée.

PETIT DEJEUNER :

Thé vert
2 kiwis ou 1 orange pressée
2 tranches de pain complet avec 1 noix de beurre

DEJEUNER :

Pavé de saumon
Riz Basmati
Légumes variés croquants, cuits au WOK (épinards frais, poivrons, champignons, brocolis)
1 petit bol de fruits rouges

GOUTER :

Thé vert
5 amandes, noisettes ou noix
2 carrés de chocolat noir
1 Fruit frais

DINER :

Salade repas « Beauté » (recette ci-dessous)

1 Yaourt nature

Et pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée

Salade Repas « Beauté »

Dans Votre assiette, disposez joliment:

- De la mâche,
- 1 carotte râpée,
- 1/3 avocat coupés en lamelles,
- 6 tomates cerises,
- 1 orange ou 1 pamplemousse coupé(e) en quartiers,
- 2 tranches de pain aux céréales
- 2 oeufs mollet(s)
- 4 champignons de Paris émincés et poêlés avec sel, poivre, ail et persil
- 1 tranche de saumon fumé (facultatif)
- des graines germées et 4 noix

Sur chaque tranche de pain, déposez des champignons poêlés, un oeuf mollet (+/- une demi tranche de saumon fumé). Parsemez-les de graines germées et de noix concassées.

Assaisonnez vos crudités d'une vinaigrette préparée avec un demi jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Bon Appétit tout en beauté !

