

Bien manger, un geste tout en beauté !

Une visite chez l'esthéticienne, un p'tit pot contre les rides, un traitement capillaire, un manucure, une crème pour les cernes... qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour être belle ? Pourtant, on oublie souvent que la beauté, intérieure comme extérieure, est en grande partie le reflet de notre assiette. Tour d'horizon sur les aliments beauté.

PAR JULIE DESGROSELLIERS, D.T.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

UN « LIFTING » DANS L'ASSIETTE

Les radicaux libres sont des molécules instables naturellement produites par l'organisme, et multipliées par la pollution, l'exposition au soleil et le tabac. En excès, les radicaux libres causent des dommages aux tissus corporels. Ils seraient notamment à l'origine de plusieurs maladies (ex. : cancer, maladies du cœur) et du vieillissement cutané. Mais bonne nouvelle : **les antioxydants (comme la vitamine C), le bêta-carotène, la vitamine E et le sélénium sont des atouts beauté pour la peau, puisqu'ils luttent contre les radicaux libres.** Ainsi, pour une peau souple et d'apparence plus jeune, misez sur une alimentation saine et variée, riche en antioxydants.

Une **hydratation suffisante** permet également un maximum d'éclat. N'attendez pas d'avoir soif pour boire : buvez de petites quantités d'eau tout au long de la journée, y compris aux repas. Vous n'aimez pas l'eau ? Optez pour des tisanes, des thés ou, encore, aromatisez l'eau avec des rondelles d'agrumes (divin avec des feuilles de menthe !) ou un jus de fruits pur à 100 %. N'oubliez pas que les aliments, comme les soupes, le lait, les fruits et les légumes, contribuent aussi à combler vos besoins hydriques. Finalement, cessez de fumer. La cigarette n'a rien d'un geste beauté ! Le tabac accélère le vieillissement de la peau, la rendant ainsi terne et plus vulnérable.

– Vitamine C

Nécessaire également à la formation du collagène, qui assure fermeté et élasticité à la peau.

Meilleures sources : fruits et légumes, comme les agrumes, le kiwi, le brocoli et le poivron rouge.

Le régime bonne mine !

Parce qu'ils sont riches en eau et en antioxydants, on recommande aux femmes adultes de manger entre 7 et 8 portions de fruits et légumes chaque jour. Par exemple, 3 fruits et 4 portions de légumes (1 portion = 125 ml).

LE THÉ ET LE FER NE FONT PAS BON MÉNAGE !

Qu'il soit noir ou vert, les tannins du thé inhibent l'absorption du fer. Évitez cet inconvénient en buvant le thé une heure avant ou après le repas.

– Bêta-carotène (vitamine A)

Contribue au renouvellement des cellules de la peau et, ainsi, au maintien global de la santé. Certains médicaments contre l'acné contiennent de la vitamine A.

Meilleures sources : fruits et légumes jaunes, oranges et vert foncé, comme la carotte, la patate douce, la mangue, le chou vert ou le chou boréole.

– Vitamine E

Protège les gras polyinsaturés des cellules de la peau de l'oxydation par les radicaux libres.

Meilleures sources : germe de blé, noix (amandes), graines (tournesol), avocat, huile de tournesol, de maïs, de noisettes et de pépins de raisin.

– Sélénium

Ralentit le vieillissement des cellules.

Meilleures sources : viande, volaille, poisson, abats, huîtres, palourdes, œufs, noix du Brésil.

Astuce :

Chaque matin, ajoutez 15 ml de germe de blé sur les céréales, yogurt, gruau ou smoothie.

LES COMPLICES D'UNE BELLE CHEVELURE

La kératine est une protéine fibreuse et très résistante, le constituant principal des ongles et des cheveux. Si vous avez les cheveux ternes, cassants ou abîmés, sachez que votre bagage génétique, le stress et surtout les produits chimiques et la chaleur peuvent être responsables d'une chevelure sans vie. Du côté de l'alimentation, certains nutriments clés peuvent contribuer à donner de la vigueur à vos cheveux, tels que les **protéines** (surtout celles qui sont riches en acides aminés soufrés), le **zinc** et la **vitamine B6**. Ces éléments nutritifs contribuent tous au développement de la kératine et, donc, à la formation des cellules capillaires.

Si vous êtes **végétarien**, portez une attention particulière à votre apport en **fer**, car une carence peut se traduire par une chute des cheveux. Un manque de zinc peut également favoriser la perte des cheveux.

– Protéines

Meilleures sources : viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs.

– Zinc

Meilleures sources : huîtres, viande, volaille, germe de blé, noix, céréales de grains entiers, légumineuses.

– Vitamine B6

Meilleures sources : abats, viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, fromage, noix, céréales de grains entiers, germe de blé, légumes (pomme de terre).

FER

Meilleures sources : abats (foie), viandes rouges, légumes vert foncé, moules, huîtres, pétoncles, palourdes, légumineuses.

DES ALIMENTS FORTIFIANTS POUR LES ONGLES

Contrairement à la croyance populaire, des taches blanches sur les ongles ne sont pas symptomatiques d'une carence en calcium. Ces taches peuvent avoir plusieurs causes dont un choc, des manucures intensives, un manque en sélénium ou, encore, une faiblesse de la production de kératine. Comme l'ongle est composé de couches de kératine superposées, si l'une d'elles n'est pas bien « collée », elle devient moins transparente, ce qui entraîne l'apparition de taches blanches.

Une pierre, deux coups ! Les aliments riches en sélénium sont également riches en protéines, nécessaires pour optimiser la kératinisation des ongles et des cheveux. Viande, volaille, poisson, abats, huîtres, palourdes et œufs figurent parmi les bonnes sources de sélénium et de protéines.

À nouveau, **l'élixir beauté no 1 repose sur de saines habitudes de vie**. Des carences alimentaires peuvent agir négativement sur l'aspect général des ongles. Le **fer**, le **cuivre**, la **vitamine A** et le **zinc** semblent particulièrement importants pour fortifier la structure des ongles.

CUIVRE

Meilleures sources : moules, palourdes, huîtres, foie, légumineuses, noix et graines, cacao.

LE POISSON : UN ATOUT BEAUTÉ

Au moins deux fois par semaine, mettez le poisson à votre menu. Frais, surgelé ou en conserve, le poisson est un aliment gagnant, rempli de protéines de qualité et de bons gras. Selon certaines études, les oméga-3 aideraient à empêcher l'apparition de rides et à retarder le processus du vieillissement de la peau, tout en contribuant à sa souplesse.

Vous n'aimez pas le poisson ? Sachez qu'en règle générale, les poissons ayant une faible teneur en matières grasses possèdent les chairs les plus délicates. Ainsi, privilégiez les poissons maigres comme l'aiglefin, la sole, le tilapia, le doré ou la morue en opposition au maquereau, au thon ou au saumon, par exemple, qui ont une saveur beaucoup plus prononcée. ◦



InfoNaturel.ca
La référence sur les médecines alternatives au Québec

Trouvez un professionnel de la santé naturelle.
On vous aide à choisir votre naturopathe.
Choisir une alimentation Biologique.
Produits naturels... tout ce qu'il faut savoir !

Visitez www.infonaturel.ca

Herbothèque
Institut de formation en herboristerie et en médecine traditionnelle

Une référence en santé naturelle depuis 1995

Prenez le virage **Vert** de la santé, un choix sain qui vous apportera **confiance, découverte et plaisir.**

Êtes-vous attiré par les soins de santé naturels ?
Aimeriez-vous travailler dans un milieu en expansion et fascinant ?
Êtes-vous à la recherche d'outils efficaces ?

Participez à nos ateliers et formations en herboristerie, médecine traditionnelle, développement personnel et soins énergétiques.

Les cours sont offerts en **personne** ou **par correspondance**, de quelques heures à plus de 2000 heures, dans un cadre **sécuritaire**, avec un corps professoral constitué d'experts qui sauront vous accompagner dans votre démarche.

www.herbotheque.com 819 326-4516

Source

Julie DesGroseilliers,
www.saveursnutrition.com

