



Votre peau aux petits soins



Une belle peau ce n'est pas simplement la préoccupation des femmes et tout le monde devrait avoir la santé de sa peau à coeur. La protéger et

la nourrir pour éviter un vieillissement prématuré et pour diminuer les risques de cancer. Saviez-vous que la peau et le plus gros organe en superficie du corps? Alors pourquoi ne pas en prendre soin au même titre que les yeux, les dents ou nos cheveux?

Bonne nouvelle, vos habitudes de vie et alimentaires peuvent avoir un impact positif sur votre peau. Voici donc quelques trucs alimentaires qui pourront vous aider à garder un beau teint en santé en diminuant les risques d'un vieillissement prématuré.

LES ALIMENTS QUI FAVORISENT UN BEAU TEINT

Les végétaux

Les fruits et légumes sont d'excellents choix pour favoriser un beau teint. Ils sont riches en vitamines et minéraux, en eau ainsi qu'en antioxydants. Les nutriments permettent de nourrir la peau et les antioxydants permettent de la protéger contre les radicaux libres qui l'endommagent.

Les fruits citrins (orange, pamplemousse, citron, clémentines) sont riches en vitamine C qui joue un rôle dans le processus de fabrication du collagène. Celui-ci est essentiel à l'élasticité de la peau. Profitez du temps chaud pour ajouter des quartiers de citron ou de lime à votre eau ou votre eau minérale. Préparez-vous une limonade maison avec du jus de citron frais. Idéal pour l'hydratation.

Pour maximiser l'effet des fruits et légumes, je recommande au moins 5 portions de fruits et légumes à tous les jours

(en évitant les jus qui sont moins riches en fibres et plus sucrés). Choisissez-en en collation, ajoutez une salade à vos repas ou préparez-vous des smoothies avec des fruits frais ou congelés comme collation.

Les matières grasses

Les oméga-3 sont essentiels à la structure de la peau et rendra la peau plus souple et plus éclatante. Quoi choisir pour augmenter votre consommation de ces bons gras? Choisissez des poissons gras et fruits de mers, comme le saumon, le thon, les crevettes, les huîtres, le hareng, la sardine et la truite saumonée. Excellents choix à consommer froid, ils pourront vous dépanner en salade repas ou sur le BBQ. Vous pouvez également choisir des graines de lin ou de chia à ajouter à vos salades, préparation de muffin ou yogourt qui sont des sources végétales d'oméga-3.

L'eau source de vie

En plus de nous hydrater et de jouer plusieurs rôles métaboliques, l'eau permet d'éliminer les toxines, de nourrir les cellules et d'aider à les régénérer. L'eau hydrate la peau, la laissant moins sèche et moins craquelée.

Pensez à boire au moins 4 à 5 verres d'eau par jour en plus des autres liquides consommés au cours de la journée.

ATTENTION PEAU À RISQUE!

Qui dit 5 à 7 sur une terrasse dit drink ou café glacé. L'alcool et la caféine sont des choix déshydratants qui, en grande quantité, peuvent causer de la fatigue mais aussi la sécheresse et un vieillissement prématuré de la peau. Consommez ces boissons avec modération et n'oubliez pas de consommer également beaucoup d'eau. Votre corps vous en remerciera.

L'été est souvent aussi plus propice à la consommation de fast food et de grignotines salées comme les chips, biscottes et pretzels. L'apport en sodium de ces aliments est souvent grand ce qui augmente la rétention d'eau donc le

risque de cellulite (mesdames un sujet qui nous préoccupe!). La consommation de sel peut également entraîner un dessèchement des tissus et peut accélérer le vieillissement de la peau comme le fait le soleil ou la cigarette.

DES CHOIX GAGNANT POUR VOTRE PEAU

Les avocats, les amandes non salées (environ une dizaine par jour) et l'huile de tournesol sont mes choix chouchous pour la santé de la peau. Ces choix sont riches en vitamine E, qui joue un rôle essentiel dans la protection de la membrane de toutes les cellules de l'organisme. C'est une vitamine ayant une action antioxydante. Elle joue donc un rôle de premier plan pour la santé de la peau. Retrouvée surtout dans les huiles, les poissons et les noix elle peut facilement être en carence chez les personnes qui consomment peu de ces sources.

• Les amandes font une excellente collation riche en protéines, calcium, magnésium, fer, fibres et bonnes matières grasses.

• Cuisinez l'avocat en salade ou en salsa pour accompagner différents mets. Délicieux avec des chips de pita maison.

• Choisissez l'huile de tournesol pour vos vinaigrettes, pâtisseries ou pour la cuisson de vos aliments à la poêle.

À NE PAS OUBLIER

L'alimentation ne remplace pas une bonne protection de la peau avec les vêtements et la crème solaire. L'alimentation à elle seule n'est pas toujours un gage de peau parfaite mais fait partie d'une vie équilibrée avec de saines habitudes générales qui mettront toutes les chances de votre côté pour une peau en santé. ●

MES SERVICES

- Consultations individuelles en nutrition au bureau de Charlesbourg ou de Ste-Foy pour l'amélioration de votre santé
- Conférences en entreprises
- Révision de menus et formations pour milieux de garde, CPE, résidences pour personnes âgées

N'hésitez pas à me contacter ou consulter mon site Internet pour plus de renseignements.



Alexandra Leduc

Présidente, Nutritionniste-diététiste

1. 800. 333. 3333 | 418. 478. 1636 | info@makea.ca | makea.ca



Pour une publicité qui rapporte, pensez à moi!

42 000 exemplaires à chaque mois

Faites confiance à une entreprise **D'ICI !**



581 984-3162

icilinfo.juliebernier@gmail.com



ÉDITEUR :

YVAN RANCOURT

icilinfo.yvanrancourt@gmail.com

CONSEILLÈRE EN PUBLICITÉ:	JULIE BERNIER 581 984-3162 icilinfo.juliebernier@gmail.com
JOURNALISTES PIGISTES:	NADINE BRILLANT icilinfo.nadinebrillant@gmail.com MAXIME RIOUX icilinfo.maximerieux@gmail.com
CHRONIQUEURS:	ALEXANDRA LEDUC JEAN-GUY BÉLISLE ÉRIC FORTIER MARC LAMOUREUX JEAN-PAUL LEMOYNE
COMMUNIQUÉS:	icilinfo.redaction@gmail.com
PRODUCTION:	MARCEL TURCOTTE icilinfo.production@gmail.com
CORRECTRICE:	FRANCE GARIÉPY
IMPRESSION:	LES PRESSES DU FLEUVE
DISTRIBUTION:	PUBLISAC QUÉBEC

ADRESSE POSTALE: 5301 RUE DUGAL, BOISCHATEL (QUÉBEC) G0A 1H0
TÉLÉPHONE: 418 456-5906 WWW.ICILINFO.COM