



BIEN-ÊTRE & SANTÉ

De l'avocat pour adoucir les mains

• **Si vous aimez jardiner sans gants**, pour garder le contact avec la terre et les plantes, vous risquez d'abîmer vos mains. Leur peau deviendra sèche, rêche, voire craquelée. Afin de pallier ces inconvénients, j'ai élaboré un véritable masque de soins pour les mains. Je vous propose de l'essayer à votre tour. En voici les ingrédients : 1 avocat mûr à point, 2 ou 3 grosses cuillerées à soupe de crème fraîche, le jus d'un demi-citron vert ainsi que 8 gouttes d'huile essentielle de citron vert

• **Écrasez finement la chair de l'avocat** dans une grande assiette creuse. Ensuite, passez la pulpe à travers un tamis ou encore une passoire à thé métallique. Ajoutez alors le jus de citron vert en le faisant

absorber entièrement par la pulpe d'avocat. Ajoutez la crème fraîche et obtenez une pâte homogène, versez l'huile essentielle de citron vert que vous mélangerez bien.

• **Enduisez vos mains de cette préparation** en couche épaisse jusqu'aux poignets en ayant pris soin de retirer vos bagues si vous en portez. Laissez poser pendant environ 45 minutes. Attention, ne pratiquez aucune activité durant la pénétration de la crème à base d'avocat ! Veillez à garder vos mains au-dessus d'une assiette et enduisez-les de temps en temps de nouveau avec cette préparation maison. Rincez

convenablement vos mains à l'eau tiède et, enfin, séchez-les. Votre peau devrait donc redevenir douce et satinée si vous appliquez ce soin régulièrement. En outre, les éventuelles écorchures de rosiers ou alors de chardons devraient s'apaiser.

ERIKA LAIS



L'avocat, un baume efficace. M. LORÉ

Dites, docteur...

Mes yeux sont sensibles à la lumière et je pars pour un séjour à la montagne. Quelles précautions prendre ?

Corinne M., Niort (79)

En montagne, le soleil est beaucoup plus ardent qu'à la plage car il est plus près. Autre problème, ses rayons sont moins filtrés par l'atmosphère : le rayonnement ultraviolet (UV) s'accroît de l'ordre de 4 % tous les 300 mètres d'ascension. Et comme ailleurs en été, le risque est maximal entre 12 et 16 heures. Les yeux sont donc plus fragiles en altitude. Attention à l'inflammation de la cornée (kératite) – la couche transparente qui recouvre le globe oculaire – ou de la conjonctive (conjonctivite), le blanc de l'œil. Cette double atteinte par les UV prend le nom d'ophtalmie des neiges et va se manifester quelques heures après l'exposition par une douleur oculaire avec une sensation de corps étranger, un larmoiement, une rougeur de la conjonctive, un œdème des paupières et une intolérance à la lumière (photophobie). Le port de lunettes est indispensable en montagne, et notamment là où la réflexion solaire est intense, comme sur les glaciers ou près de l'eau. En effet, la neige réfléchit 80 % des rayons solaires et l'eau, près de 20 %. Il est conseillé de choisir des écrans en polycarbonate (moins fragiles et plus légers que le verre), de classe 3 (voire 4 sur les glaciers) et de préférence foncés pour limiter la luminosité et l'impact de la composante bleue de la lumière visible. En cas d'ophtalmie, il faut se placer dans l'obscurité dans les heures qui suivent. Cette affection guérit sans séquelle en 48 h.

DOCTEUR DANIEL GOAGUEN

Les conseils de santé prodigués dans Rustica ne dispensent en aucun cas d'une consultation médicale.

Des recettes anticancer ?

"Le gâteau moelleux au citron et au thé vert est un gâteau traditionnel au yaourt que j'ai revisité", raconte Caroline Rostang. Cette cuisinière, issue d'une lignée de chefs et de restaurateurs, propose 102 recettes gourmandes, élaborées avec le professeur David Khayat, un oncologue parisien. "Lors de vacances en Corse, il m'a fait prendre conscience de l'importance des produits antioxydants", ajoute-t-elle. Elle présente une vinaigrette à base de jus de grenade, des

plats au curcuma (excellent antioxydant) comme des lentilles corail en curry de curcuma, un couscous d'épeautre et d'agneau aux épices et citron confit... Chaque recette est accompagnée de photographies et d'une liste d'ingrédients, de préférence des "produits sans pesticides", précise David Khayat.

ALAIN RAVENEAU

Les Recettes gourmandes du vrai régime anticancer, éditions Odile Jacob, 288 p., 20,90 €



C'est nouveau

Baume jardinier

Nul n'est à l'abri d'un petit incident de jardin : piqûres, mains abîmées, peaux irritées... Depuis 1932, le Baume universel associe les huiles essentielles de 8 plantes (certifiées bio). À l'heure où les "graines de jardinier" s'affairent au potager, voilà un tube utile dans votre trousse de soins. **Vegebom tube 40 g : 8 € env.**