

Vista

Magazine Suisse de la Santé

Docteurs Rêves

Implication pour le sourire d'un enfant

L'ail des ours

Subtil et sain messager printanier

Pêle-mêle

L'alimentation moderne à la loupe



Assiette de beauté

Bien manger pour sublimer sa peau

Le saviez-vous? Outre son action préventive contre les maladies, une alimentation saine est aussi la meilleure alliée de votre peau. Le point avec notre experte, Petra Huber, pour apprendre à concilier beauté et plaisirs gustatifs.

Klaus Duffner

Photo: mise à disposition



Interview de:

Petra Huber enseigne la cosmétique et la toxicologie à l'Institut de technologie des produits alimentaires et des boissons de l'Université des Sciences Appliquées de Wädenswil (ZHAW).

En quoi l'alimentation influence-t-elle le vieillissement?

L'alimentation joue un rôle important dans la mesure où elle apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre corps et l'approvisionne en nutriments tels que vitamines, minéraux, substances végétales secondaires (phytamines) et acides gras polyinsaturés. Consommées en quantité suffisante et associées à une alimentation équilibrée, ces substances actives, véritables fontaines de Jouvence, favorisent le bien-être de la peau et du corps. Il faut dire qu'une grande partie de nos maladies dites «de civilisation» sont dues à une mauvaise alimentation.

L'alimentation peut-elle jouer sur notre apparence? Quelles sont les conséquences d'une mauvaise alimentation?

L'obésité et les carences alimentaires sont les principaux signes d'une mauvaise alimentation. Les carences chroniques se traduisent par des altérations visibles de la peau et des

ongles: teint blafard, rides précoces, ongles cassants, etc. A terme, une carence en vitamine C induit un ralentissement de la production de collagène. Il en résulte un amincissement de la couche intermédiaire de la peau. Des études récentes ont été menées sur la formation des protéines glyquées, aussi appelées produits de glycation avancée (AGEs). En cas d'excès de sucre dans le sang, par exemple, lors d'une importante consommation de sucreries, des molécules de sucre se fixent sur les protéines du tissu conjonctif, provoquant ainsi une perte d'élasticité de la peau. Ce processus ne se déclenche pas du jour au lendemain, mais après plusieurs années.

Quelle alimentation faut-il adopter?

Il est conseillé d'opter pour une alimentation équilibrée et variée, et d'adapter l'apport en calories (boissons comprises) à son activité physique, autant de règles indispensables au bien-être corporel. La pyramide alimentaire fournit toutes les connaissances de base pour parvenir à l'équilibre alimentaire.

Vous accordez une grande importance aux antioxydants – anti-radicaux libres – dans l'alimentation. Mais qu'est-ce que les radicaux libres?

En respirant, nous produisons des radicaux libres, des molécules et des atomes très réactifs auxquels il manque un électron. Pour retrouver leur stabilité, ces molécules et atomes cherchent à capter un électron d'une autre molécule présente dans l'organisme. Les conséquences sont nombreuses, du vieillissement prématuré du tissu conjonctif aux modifications génétiques et au développement d'un cancer, en passant par des anomalies cellulaires. Heureusement, la nature est bien faite: le corps est doté d'enzymes et d'antioxydants capables de capturer ou de neutraliser les radicaux libres. En choisissant les bons aliments, nous pouvons aider notre corps à consommer suffisamment d'antioxydants.

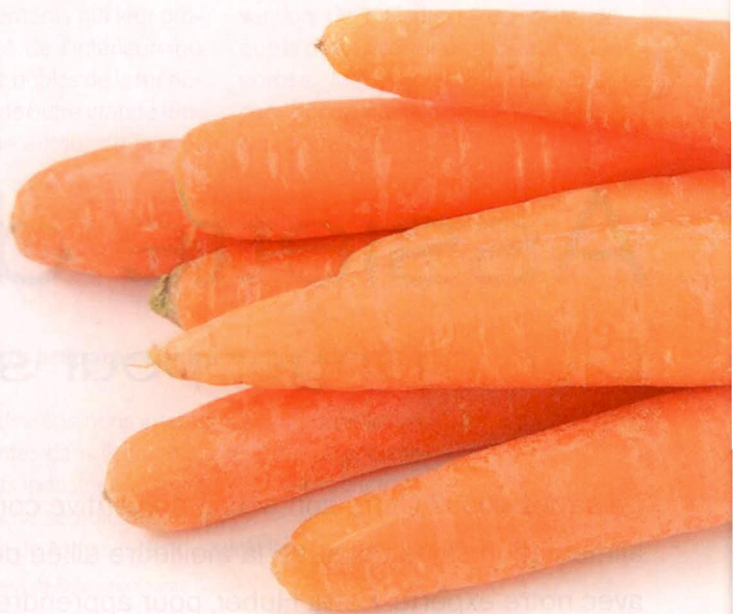
Suite en page 34

Quels sont les aliments riches en antioxydants?

Certaines vitamines et substances végétales exercent une action antioxydante. C'est notamment le cas de la vitamine C présente dans les agrumes, les groseilles, les baies de goji et d'argousier, les kiwis et bien d'autres fruits et légumes crus. Le bêta-carotène, pigment précurseur de la vitamine A, se retrouve essentiellement dans les carottes, les piments rouges, les abricots, les mangues et les melons. La cuisson et l'ajout d'huile contribuent partiellement à une meilleure absorption du bêta-carotène. Il faut également mentionner la vitamine E contenue dans les huiles végétales de première pression à froid et dans les noix. Les substances végétales secondaires (phytamines) comme les flavonoïdes ont également des propriétés antioxydantes. On les trouve dans le thé vert et le thé noir, le cacao, le café et les olives, mais aussi en tant que pigments (anthocyanes) dans les myrtilles et les betteraves rouges, et sous forme de lycopène dans les tomates. Ces substances végétales se retrouvent aussi dans certaines épices telles que le curcuma, le curry ou le gingembre. Pour bénéficier de leurs vertus, il suffit de manger équilibré. Dans certains cas, il est judicieux de compléter son alimentation par des compléments alimentaires ou des vitamines.

Avec la «Beauty Cuisine», vous prônez une alimentation saine sans négliger le plaisir des papilles. Le cadre dans lequel nous mangeons peut-il influencer notre bien-être?

Au XIX^e siècle, le baron de Vaerst distinguait déjà le gourmand, le gourmet et le «gastrosophe»: un gourmand est un glouton sympathique qui ne pense qu'à ingurgiter le plus de nourriture possible. Le gourmet, en revanche, savoure en fin connaisseur les plats exquis et savamment cuisinés. Enfin, le gastrosophe intègre dans sa culture culinaire certains paramètres tels que la santé, l'origine des produits, le mode de préparation, etc. et déguste lentement, avec délectation, les plats ainsi élaborés. Dans la même optique, l'objectif d'une «cuisine beauté» est de mettre l'accent sur des aliments sains et de qualité, ainsi que sur le plaisir de manger (le vin rouge et le chocolat à forte teneur en cacao sont aussi au menu des réjouissances). Tout est question de dosage. De plus, manger dans un environnement calme permet d'échapper à la spirale infernale du stress, un bienfait pour le corps comme pour l'âme. La beauté vient de l'intérieur!



Portrait

Petra Huber enseigne la cosmétique et la toxicologie à l'Institut de technologie des produits alimentaires et des boissons de l'Université des Sciences Appliquées de Wädenswil (ZHAW). Elle a étudié à l'école de pharmacie (EPF) de Zurich avant de travailler comme pharmacienne. En parallèle, elle a suivi des études de gestion dans ce même établissement. Outre l'enseignement, elle travaille sur la formulation et la perception sensorielle de produits de beauté. En 2009, la Société suisse des chimistes-cosméticiens lui a décerné, ainsi qu'au ZHAW, le Mémorial Kurt J. Pfeiffer, prix remis pour sa contribution au développement de la cosmétologie. Quand elle n'enseigne pas, elle s'intéresse au lien entre l'alimentation et la beauté et organise des conférences dans des restaurants de renom. (www.beauty-cuisine.com)

Recette

Velouté épicé de carottes au lait de coco (6 portions)

Ingrédients:

- 2 cs de pâte de curry doux
- Mélange d'épices pour curry
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- huile de coco
- 1 l de bouillon de bœuf
- 500 g de carottes fraîches
- 2 bonnes cs de concentré de tomates
- 125 ml de lait de coco

Préparation: Faire revenir la pâte de curry avec le mélange d'épices pour curry et la gousse d'ail dans un peu d'huile d'olive ou de graisse de coco, mouiller immédiatement avec du bouillon. Couper les carottes fraîches en fines rondelles, les cuire à point puis ajouter le concentré de tomate et le lait de coco. Assaisonner à votre goût, émulsionner au mixer et servir dans de petites tasses à expresso.

Conseil: Servir le velouté avec des fruits à coque (noix, noix de macadamia, etc.) épicés avec du ras el hanout ou avec un mélange de curry (à base de curcuma). Mettre les noix et une pincée de mélange d'épices dans un pot fermé et secouer. Alternative: faire légèrement brunir les noix et ajouter quelques gouttes d'un mélange de miel et d'épices.

L'avis de Petra Huber: Les principes actifs antioxydants se trouvent dans les carottes (bêta-carotène), le concentré de tomates (lycopène) et les épices comme le curcuma. Les acides gras polyinsaturés sont surtout présents dans les noix et l'huile d'olive, et en plus faible quantité dans l'huile de coco. Le lait de coco, quant à lui, contient des minéraux intéressants sur le plan nutritionnel.

Mousse au chocolat pour les gourmand(e)s (6 à 8 portions)

Ingrédients:

- 180 g de chocolat pâtissier (au moins 70% de cacao)
- 125 g d'huile d'olive de première pression à froid (savoureuse et légèrement piquante)
- 3 jaunes d'œuf
- 55 g de sucre
- 3 blancs d'œuf
- 200 g de crème fouettée
- 1 cs de romarin haché
- 1 cs de sucre glace

Préparation: Faire fondre le chocolat à feu doux (40°C maxi) et incorporer lentement l'huile d'olive en remuant. Battre les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à obtention d'une mousse et les ajouter au chocolat. Monter les blancs en neige avec le reste de sucre et les incorporer délicatement dans la mousse au chocolat, laisser refroidir. Incorporer ensuite la crème fouettée et réserver au réfrigérateur pendant au moins 6 heures. Décorer avec le romarin haché et le sucre en poudre: c'est prêt! Bonne dégustation!

L'avis de Petra Huber: La recette originale est de Martin Dalsass, Ristorante Santabbondio, Sorengo-Lugano (TI/Suisse) et montre qu'une huile d'olive de qualité (l'huile de première pression à froid contenant des acides gras polyinsaturés à effet antioxydant) n'est pas exclusivement réservée à l'assaisonnement des salades. Les polyphénols contenus dans le chocolat noir possèdent également des vertus antioxydantes. Gare à l'addiction! A consommer avec modération en raison de la forte teneur en calories.