

D'accord, aucun aliment ne va effacer définitivement ces cernes sous les yeux. Mais une alimentation adaptée permet de limiter les dégâts. La technique : miser sur des aliments bons pour la circulation, et aussi pour le sommeil.

Elena Pizzollo



J'ai les yeux CERNES

JE MANGE QUOI ?

Autour des yeux, la peau est beaucoup plus fine et fragile que sur le reste du visage ou du corps. Il suffit d'observer la quantité de mouvements oculaires réalisés à chaque instant pour comprendre que cette zone est sujette aux premiers signes de vieillissement. Des ombres apparaissent encore plus facilement, résultat de l'accumulation de fatigue, d'une mauvaise circulation sanguine et d'un mauvais drainage lymphatique. Heureusement, il est possible de les atténuer. « Si nous ne pouvons pas jouer contre la génétique, certains facteurs concernant notre hygiène de vie sont modifiables : le sommeil, la consommation de tabac et d'alcool, l'exposition aux UV, et nos choix alimentaires », explique le docteur Corinne Chicheportiche Ayache. ★

CE MASQUE EN BOIS DÉCORATIF CONÇU ET PRIS À LA MAIN S'INSPIRE DES COULEURS ET DES MOTIFS ETHNIQUES (MODERN AFRICAN N°6, UMASOU) BOIS DE NOYER.

NOTRE EXPERTE

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache,
médecin nutritionniste à Paris.

LES BONS NUTRIMENTS POUR FAVORISER LA CIRCULATION...

Pour prendre soin des petits vaisseaux capillaires, on mise sur les flavonoïdes présents dans des végétaux comme les myrtilles et les cassis, mais aussi des citroflavonoïdes, que l'on retrouve dans les agrumes. On table aussi sur « des fruits et légumes riches en minéraux et en antioxydants, comme le bêta-carotène, les vitamines C, E et K, ainsi que des produits pauvres en sel et en matières grasses », déclare la spécialiste. Cap également sur les kiwis, les fraises, les prunes, les pruneaux et les raisins. Côté légumes, optez pour les épinards, les choux de toutes sortes, les tomates, les poivrons orange et rouges, les carottes, les potirons, les potimarrons et la patate douce. Pour faire le plein de vitamine E, qui lutte contre l'enzyme qui détruit le collagène, rien ne vaut les avocats, les amandes et les noix. « Quant à la vitamine K, très utile grâce à ses propriétés décongestionnantes, elle se trouve dans les légumes vert foncé tels que les choux, les épinards et les poireaux », continue Corinne Chicheportiche-Ayache. On force aussi sur les oméga 3, bénéfiques à la circulation, et on privilégie les poissons gras comme le saumon, le maquereau, la sardine, le hareng ou l'anchois.

1,5 litre

C'EST LA QUANTITÉ D'EAU NÉCESSAIRE
POUR MAINTENIR UNE PEAU HYDRATÉE,
ET PRÉVENIR LES CERNES. ON OPTÉ POUR
DES BOISSONS ANTI-RÉTENTION COMME
LE THÉ VERT ET LES TISANES À BASE
DE PISSENLIT, DE ROMARIN
OU D'ORTHOSSIPHON

MENU ANTI-CERNES

PÉTTI DÉJEUNER

- ◆ Thé vert
- ◆ Flocons d'avoine + lait d'amande
- ◆ 1/2 kiwi et des baies rouges
- ◆ 2 noix et 2 pruneaux

DÉJEUNER

- ◆ 1/2 avocat au citron
- ◆ Maquereau en papillote, tombée d'épinards et quinoa
- ◆ 1/2 pamplemousse

COLLATION

- ◆ 1 banane
- ◆ Un carré de chocolat noir aux amandes
- ◆ Infusion sans théine (tilleul, passiflore, verveine, valériane, camomille...)

DINER

- ◆ Salade de carottes râpées à la coriandre
- ◆ Velouté de lentilles et épinards aux noisettes
- ◆ Dessert au soja

DES PLANTES POUR DRAINER

Des tisanes, gélules et ampoules qui aident à lutter contre l'insuffisance veineuse peuvent aussi être utiles pour décongestionner les yeux. On demande conseil en herboristeries, où on préconisera généralement un mélange à base de feuilles de vigne, écorce de marronnier d'Inde, petit houx, feuilles de ginkgo biloba ou encore cônes de cyprès.

... ET POUR MIEUX DORMIR

Si le sommeil est le grand coupable des cernes, « il vaut mieux avoir recours aux aliments riches en tryptophane, qui servent à fabriquer de la sérotonine », recommande la nutritionniste. Cette hormone est impliquée dans la régulation des cycles veille-sommeil de l'horloge biologique. On en trouve dans le riz complet, les produits laitiers, les viandes blanches, les arachides, les protéines de soja, les œufs, les poissons gras, les légumineuses, le chocolat, la banane, les amandes et noix, la levure de bière, la laitue et l'ananas. Cap également sur le magnésium et la vitamine B6, présents dans les fruits de mer, les noix, les amandes et certaines eaux minérales, qui permettent d'optimiser l'assimilation du tryptophane. Pour un sommeil de qualité, et un endormissement en douceur, il est conseillé d'éviter le thé et le café après 17 heures, ainsi que les sodas et boissons énergisantes, les aliments trop gras ou épicés, les agrumes et l'excès d'alcool. Un réveil compliqué, lapon yeux de panda ? Appliquer quelques minutes des rondelles de concombre ou des sachets de thé vert infusés, qui vont décongestionner la zone. Le conseil de Corinne Chicheportiche-Ayache : « Pensez à les placer au réfrigérateur avant de les appliquer sur les yeux. Le bénéfice du froid est incontournable ! »

SEL ET SUCRE : DEUX ENNEMIS À PROSCRIRE

« Il vaut mieux éviter les aliments trop riches en sel, comme les viandes et poissons fumés, la charcuterie, les fromages à pâte dure, le pain, les plats et soupes industriels, les chips et autres gâteaux apéritifs », souligne la spécialiste. Attention également à la sauce soja, la moutarde et les sauces du commerce, type aigre-douce. Le sucre est par ailleurs responsable de ce qu'on appelle la « glycation » des tissus, qui accélère le vieillissement en général et celui de la peau en particulier puisque le collagène et l'élastine sont particulièrement concernés par cette glycation. On lève donc le pied sur le sucre ajouté dans les boissons et laitages, les pâtisseries, les desserts lactés, les céréales du petit déjeuner industrielles... Enfin, autant garder un œil sur l'alcool, en limitant sa consommation aux occasions particulières, pour éviter qu'il sabote le travail de réhydratation d'une alimentation équilibrée.