

Machiko Kibé
& Chihiro Masui



Belle peau

45 recettes gourmandes
pour repulper, illuminer,
défatiguer

Flammarion

Belle peau

**45 recettes gourmandes pour
repulper, illuminer, défatiguer**

PHOTOGRAPHIES

Chihiro Masui

PRÉPARATION DES RECETTES

Kanako Matsumoto

STYLISME

Lala Andrianarivony

Les photos suivantes

proviennent de **Shutterstock**

4 : Goskova Tatiana; 6 : Olef;
9 : PhotoMavenStock; 10 : Diana Krykavska;
13 : Elena Nilogova; 16-17 : first vector trend ;
20 : zarzamora; 29 : Ustwowproject;
33 : funny face; 43 : K321; 45 : Barbaro
Bergfeldt; 48g : Yulia Furman;
48d : nafferphoto; 49 : Katarzyna Hurova;
57 : oykuozgu; 60 : successo images;
61 : Anna_Pustynnikova; 65 : Josie Grant;
70 : Brent Hofacker; 77 : Elen_Kray;
83 : tim08; 89 : jreika; 93 : successo images;
98 : K321; 99 : Snoopytkd; 103 : Diana
Taliun; 111 : Wako Megumi; 113 : taka1022;
116 : Laura Picca; 125 : anantachai phothep;
131 : hlphoto; 135 : Snegoweeque;
141 : Jiang Hongyan; 149 : norikko;
157 : 1981 Rustic Studio kan; 159 : Ingrid
Balabanova; 14-165 : Nobuhiro Asada;
175 : nito. Et 14, 18, 68, 114, 154, 160,
162-163, 168 : KateChe.

CONCEPTION GRAPHIQUE

Claude-Olivier Four

ÉDITION

Clélia Ozier-Lafontaine

FABRICATION

Louisa Hanifi-Morard

PHOTOGRAVURE

IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2021

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0802-6114-4

N° d'édition : L.01EPMN001236.N001

Dépôt légal : mai 2021

editions.flammarion.com

Machiko Kibé
& Chihiro Masui

Belle peau

45 recettes gourmandes pour
repulper, illuminer, défatiguer

Flammarion



Sommaire

Avant-propos
de Chihiro Masui

7

Introduction
de Machiko Kibé

11

Gestes du quotidien

15

Taches,
teint gris et cernes

19

Peau sensible, acné

69

Peau irritée,
rides, vieillissement

115

Masques maison

155

Jus et smoothies

161

Recettes de base

166

Index
des produits

170

Index
des recettes

171

Carnet
d'adresses

172

Autrices

174

Remerciements

176



Avant-propos

J'entends souvent dire qu'il est difficile de deviner l'âge des Asiatiques.

« Quel âge avez-vous ? » me demande-t-on parfois. Un jour quand un jeune homme me posa la question et que je lui répondis « j'ai largement l'âge de ta mère », il fut extrêmement surpris. « Mais ma mère a 52 ans » « Ah elle est plus jeune que moi ! ». « C'est vrai ? Non ! Je vous donnais tout au plus 38 ans ». Je ne pense pas que ce soit pour me flatter car sa question suivante fut « vous vous teignez les cheveux quand même ? ».

La galanterie n'est plus ce qu'elle était !

Les Asiatiques font jeunes, ce n'est pas nouveau. Généralement plus menues que les Européennes, il y a d'abord une différence de carrure. Puis peut-être les choix vestimentaires. Mais la jeunesse apparente des Asiatiques tient surtout à la peau du visage, lisse, peu ridée et lumineuse. On retrouve bien plus souvent un teint de porcelaine chez une jeune Japonaise que chez une Allemande ou une Italienne.

Pourtant le stress, la pollution, les modes d'alimentation, les heures de réveil et de sommeil, tous les aspects de la vie sont sensiblement identiques dans tous les pays du monde. Alors pourquoi ?

Il est indéniable qu'il y a un facteur génétique. On dit que la peau des Asiatiques – l'épiderme –, est plus fine, c'est-à-dire que chacune des couches cellulaires qui la composent est plus fine. Alors les rides se marqueraient moins. Il est tout aussi indéniable qu'il y a un facteur géographique. Les pays asiatiques sont globalement humides.

Au Japon, où le climat est tempéré, les étés sont très chauds et humides alors que les hivers sont relativement secs et froids. Mais même l'hiver le plus sec au Japon ne l'est jamais autant qu'en France.

Vivant en France, je sens ma peau qui sèche vite quand je sors de la douche. Je sens mes lèvres qui tirent en hiver. Dans la vie quotidienne, sans exercice physique particulier, je ne transpire pas. Au Japon, quand je sors de la douche, je mets au moins 30 minutes pour me sentir vraiment sèche. Mes lèvres ne tirent jamais et je transpire partout, tout le temps. Lorsque je voyage en Asie, que ce soit au Japon, en Thaïlande, ou à Hong Kong, j'emporte ma crème de jour mais je ne la mets jamais. Ma peau reste hydratée par l'humidité ambiante et ma propre transpiration.

Mais le facteur le plus important est sans doute culturel. Il faut distinguer deux aspects de la culture. Le premier, c'est le rapport avec le soleil. L'Asie malgré les progrès économiques n'a jamais vraiment connu le boom du bronzage. La peau hâlée et bronzée du retour des vacances quand on vous dit « que tu as bonne mine ! » n'est pas du tout appréciée en Asie. Vous avez sans doute remarqué que les touristes japonais en France ont toujours un chapeau non pas pour se protéger la tête des rayons du soleil car ceux-ci sont négligeables comparés à ce que nous avons chez nous, mais pour bloquer les rayons du soleil qui causent des ravages sur la peau.

Le deuxième aspect culturel est alimentaire. Au Japon, et plus généralement en Asie, l'idée de se soigner par ce que l'on mange est encore très présente.

En Europe, il y a eu une rupture avec l'arrivée de la médecine au détriment des remèdes de grand-mère et des bobos que l'on guérissait en mangeant ce que l'on appellerait aujourd'hui un *super food*. Cette rupture n'a jamais vraiment eu lieu au Japon où malgré une société ultra-développée, à la pointe de la technologie moderne, nous avons continué à éviter les crudités réputées refroidir les membres le soir, à boire du thé vert et des infusions diverses traditionnelles, et à être élevé par des mamans qui disent «il faut manger trente aliments à chaque repas» ou «il faut mâcher cent fois avant d'avaler» pour rester en bonne santé.

C'est très logique, après tout. Si vous n'êtes pas en bonne santé, si vos organes sont fatigués, si votre mental est stressé, pourquoi auriez-vous une belle peau? Votre peau n'est pas seule, isolée, dans votre corps. Elle est, de tout l'organisme, ce qui est le plus visible de votre santé. Vous ne pouvez pas espérer avoir une belle peau si vous mangez des aliments industriels, chimiques, déséquilibrés, trop salés, trop sucrés, trop gras.

C'est peut-être parce que je suis Japonaise, mais je trouve que comparé aux autres pays d'Asie, le Japon présente un réel avantage que lui confère sa topographie particulière, un archipel de milliers d'îles entouré par des mers riches en minéraux, poissons, coquillages et algues.

Machiko Kibé est une grande amie de ma tante. Je la connais depuis toujours. À chaque fois que je la vois, elle scrute mon visage dans tous les recoins en murmurant «que tu as la peau abîmée...». C'est très vexant, car j'ai toujours pensé que j'avais une peau sans problème. Je n'ai jamais eu d'acné, très rarement un bouton par-ci par-là, franchement pas beaucoup de rides pour mon âge... pour moi tout va bien! Mais lorsque j'ai suivi les instructions de Machiko à la lettre pendant 10 jours, le résultat était époustouflant. En 10 jours, j'avais une peau splendide, lumineuse, homogène, lisse, souple, douce au toucher, avec cette belle transparence des peaux éminemment saines et bien entretenues. Alors que son traitement se limitait à boire

un jus le matin (vous trouverez la recette page 162) avec un quartier de coquille Saint-Jacques surgelée passée au micro-onde, se laver le visage au savon matin et soir, et appliquer une simple lotion.

Son «diagnostic» était juste. J'avais la peau mal nettoyée, sèche par endroit, en déséquilibre, qui avait besoin non pas de crème mais d'être nettoyée par l'intérieur – le jus –, et hydratée à l'extérieur. Depuis ce jour, elle m'a fait du drainage lymphatique, m'a appris des gestes simples pour travailler ma peau et appliquer correctement un cosmétique sur le visage, et m'a donné quelques conseils alimentaires faciles à suivre. Tout a été absolument bénéfique. Ainsi, je lui voue une confiance absolue.

Ce livre est né sous l'impulsion de mon editrice, un jour où nous parlions de cuisine et de santé. Elle souhaitait publier un livre ayant trait à ces deux sujets d'actualité. J'ai pensé à tous les conseils que Machiko m'avait donnés au fil du temps et que je n'avais pas suivis très longtemps, par pure paresse, mais dont je me souvenais de l'étonnante efficacité.

Vous trouverez dans cet ouvrage les conseils de Machiko qui vous aideront à avoir une belle peau, à travers des recettes inspirées de la cuisine japonaise, avec des ingrédients auxquels vous n'auriez peut-être pas pensé. S'il suffisait de manger quelque chose pour subitement le lendemain avoir une peau resplendissante, cela se saurait. Ne vous attendez pas un changement radical en un temps record. Il n'y a aucun aliment au monde qui est bénéfique à la peau et à la santé si vous ne mangez que ça, tous les jours, à chaque repas. L'important, c'est de manger ni trop ni trop peu, à intervalles réguliers, en équilibrant et en accordant une variété d'aliments. Ce que les grands-mères japonaises ont toujours dit: «mange trente aliments à tous les repas» est *exactement* ce qu'il faut faire! Et là, au bout de trois ou quatre semaines, un jour vous vous direz «ah tiens, j'ai l'impression d'avoir une belle peau aujourd'hui»...

Chihiro Masui





Introduction

Voici ce que je dis à mes patients. Pour avoir une belle peau saine, mangez bien. Mangez autant de légumes que peuvent contenir vos deux mains ; mangez l'équivalent de protéines tenant dans une main et idem pour les glucides. Il s'agit d'une règle facile à retenir !

L'entretien extérieur de la peau est tout aussi simple : cela commence par un bon nettoyage. Au Japon, il est d'usage de se laver le visage plusieurs fois par jour, au moins le matin et le soir. En France, beaucoup de femmes se contentent de se démaquiller et de passer un coton imbibé d'eau micellaire ou une lotion. Cela ne suffit pas pour nettoyer efficacement la peau. Comme vous le savez, de toutes les parties du corps, la peau du visage est la plus sollicitée et agressée.

Comment savoir si votre peau est abîmée ? Comparez-la à la peau de votre ventre ou juste sous les seins. Celle-ci est douce et lisse, n'est-ce pas ? Parce qu'elle ne voit jamais le soleil. La peau de votre visage devrait être ainsi. Si vous l'entretenez correctement, vous verrez qu'elle s'en rapprochera progressivement. Aujourd'hui, vous sentirez sous vos doigts que la peau de votre visage est plus rugueuse, irrégulière, avec un grain moins fin. Vous vous direz peut-être que c'est normal. En fait, non. Vous la maltraitez, voilà tout !

Le plus grand ennemi de la peau est le soleil et ses UV. Il y a aussi le vent, la poussière dans l'air, la pollution mais si vous vous protégez du soleil, vous vous protégerez automatiquement des autres agressions extérieures.

Pour avoir une peau qui a du lustre et dont le grain est fin, il faut du sommeil et un foie qui fonctionne bien. Le foie permet d'irriguer l'organisme de sang « nettoyé ». Les coquillages comme les palourdes, les amandes, les coques, les épices comme le cumin et le curcuma sont bénéfiques pour le fonctionnement du foie. Vous pouvez par exemple tartiner finement votre toast du matin et saupoudrer par-dessus une demi-cuillerée à café de curcuma.

L'autre élément très important pour une belle peau est le sommeil. Toutes les parties du corps ne récupèrent pas au même rythme et aux mêmes horaires, mais c'est à partir de 22 heures et avant 2 heures du matin que le plus grand nombre se repose et ainsi, se régénère. Il est important pour votre peau de vous coucher à 22 heures car ainsi, votre fatigue sera éliminée dans la nuit sans laisser de résidu le lendemain. Lorsque la fatigue reste trop souvent dans l'organisme, cela crée des points noirs, une peau plus épaisse et grasse, quel que soit votre âge.

La peau est une question d'équilibre entre la graisse et la transpiration. Si vous transpirez trop, la saleté¹ et la graisse qui protègent votre peau sont évacuées avec la transpiration et vous aurez une peau trop sèche. Mais il faut aussi avoir une peau propre car l'accumulation de saletés donnera des taches. Il faut donc laver la peau avec du savon normal, sans ajouts : savon de Marseille, savon de Syrie bio... Et veiller à très bien rincer car le résidu de savon est tout aussi néfaste. Sur cette peau que vous aurez parfaitement nettoyée, il vous faut impérativement appliquer un hydratant. Pas une lotion ou un lait qui contient des matières grasses car après être parfaitement nettoyée, la peau a besoin d'hydratation

et non de gras. Elle a également besoin d'être raffermie après la douche ou l'eau chaude du robinet. Cela peut être avec de l'eau fraîche, ou si vous avez une peau plutôt grasse, des rondelles de concombre ou de daïkon. Mais le mieux est sans doute l'eau de rose² qui contient une grande variété de composants bénéfiques ainsi que d'infimes quantités de graisse. Une sorte de super lotion hydratante. Comme d'ailleurs l'eau de lavande, très prisée également. Ces hydrolats permettent à la peau d'équilibrer son pH.

À défaut d'eau de rose, vous pouvez utiliser un tonique ou une lotion liquide sans alcool.

Vous pouvez également faire votre lotion vous-même avec 250 ml de vin blanc et une orange bio. Coupez l'orange en rondelles fines et faites tout tremper : zeste, pulpe, pépins, dans le vin blanc pendant un mois dans un lieu frais et à l'abri de la lumière (il n'est pas nécessaire de le stocker au réfrigérateur). Filtrez avec une passoire fine cette lotion faite maison que vous utiliserez à la place de l'eau de rose ou de lavande.

L'application d'une crème ou d'un lait après cette hydratation devrait aider à prévenir l'apparition des rides.

Si vous souhaitez nettoyer votre peau en profondeur, vous pouvez pratiquer des gommages mais pas plus d'une fois par mois si vous avez moins de 60 ans. Après 60 ans, vous pouvez éventuellement passer à des gommages bimensuels.

Dernière chose pour avoir une belle peau : le fond de teint. Alors qu'au Japon, bon nombre de femmes s'excusent de sortir sans fond de teint, comme si elles sortaient en déshabillé (d'ailleurs le mot pour un visage non maquillé est «peau nue»), en France, je remarque que la majorité des femmes n'en mettent pas quotidiennement. Or, le fond de teint est le cosmétique le plus efficace pour former une barrière à la réfraction diffuse des rayons du soleil. L'écran solaire n'a pas la même fonction puisqu'il arrête les rayons en absorbant les UV, alors que les pigments du fond de teint réfléchissent les rayons.

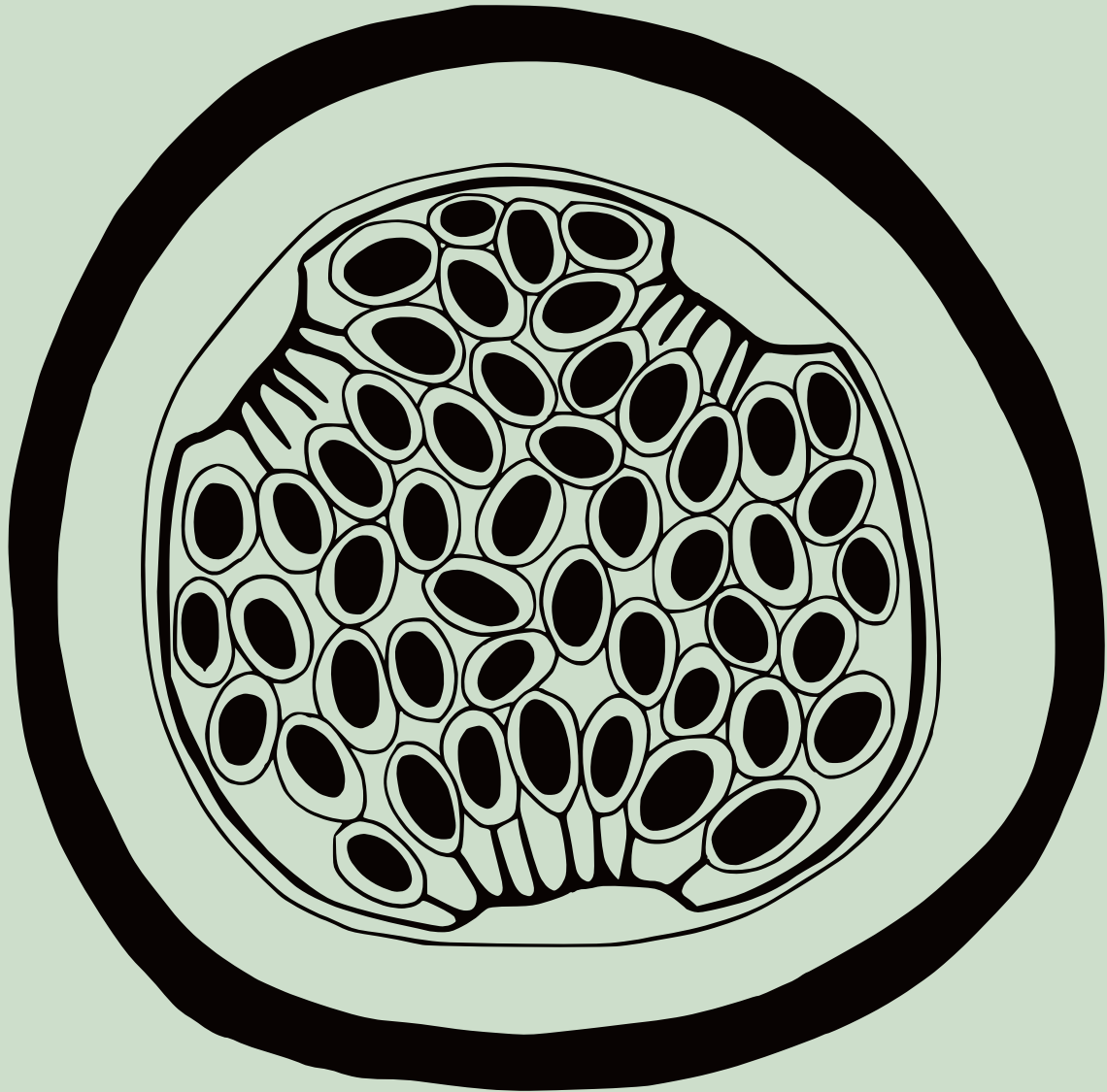
L'autre avantage du fond de teint est qu'il vous permet de voir immédiatement l'état de votre peau. Si votre peau est en mauvais état, graineuse, abîmée, vous ne pourrez pas appliquer le fond de teint de manière lisse et uniforme.

Une belle peau est le résultat d'un entretien quotidien, de l'intérieur, par ce que l'on mange, et de l'extérieur, par ces petites habitudes qui, une fois acquises, demandent très peu d'efforts. Dans les prochaines pages, vous trouverez des recettes de cuisine et des jus très simples, qui associées aux masques maisons et aux quelques exercices faciaux pour entretenir les muscles et traits du visage ainsi que des gestes simples de thérapie manuelle, vous donneront des résultats.

Machiko Kibé

1. La saleté de la peau, la « crasse » est un mélange de peaux mortes, de sébum et de l'humidité du corps.
2. Hydrolat de rose ou de lavande.





Gestes du quotidien



Exercice du regard

Cet exercice permet de dynamiser le haut du visage.

Tenez la tête bien droite et ne bougez que les yeux.
Regarder en haut puis en bas, à droite puis à gauche.

Répétez l'enchaînement cinq fois, le matin et le soir dans votre bain, sous la douche ou tout de suite après. Il faut que votre corps soit chaud.