

# Beauté L'épilation du visage

Bien que féminines, certaines femmes n'échappent pas à une pilosité importante. Du simple duvet aux poils fournis sur les lèvres, aujourd'hui les poils s'épilent en douceur et sans douleur.

## La pince à épiler, une méthode simple et rapide

L'épilation du visage, du dessus des lèvres ou des sourcils commence par un nettoyage soigné de la partie à épiler. Le passage d'une lotion désinfectante évitera tous risques d'irritation inutiles.

- Choisissez une pince bien recourbée aux extrémités pour attraper facilement le poil sans le couper ou le casser.

- Commencez l'épilation des duvets des lèvres par les poils situés aux commissures des lèvres et épiliez-les en remontant vers le nez en maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation.

Pour réussir votre épilation des sourcils ne jamais épiler le dessus car vous risquez de faire une courbe descendante qui va alourdir les paupières.

- Choisissez une pince de haute



précision et enlevez les poils en maintenant la peau bien tendue pour respecter le sens de la pousse des poils.

- Commencez l'épilation des sourcils par les poils situés aux coins des yeux et épiliez-les en remontant vers le front en

maintenant la pince vers le bas pour suivre le sens du poil jusqu'à son épilation.

## L'épilation à la cire tiède, une technique efficace et rapide

La cire tiède permet une épilation en toute sécurité de l'épiderme du

visage. Elle est toutefois à proscrire sur les boutons et les petites blessures. Les poils pris à la racine ne repousseront que 3 semaines plus tard.

## Pour réussir votre épilation du visage à la cire, suivez bien le mode de votre cire

- Commencez l'épilation du visage en posant la cire dans le sens des poils, sur la partie supérieure des lèvres du nez jusqu'aux commissures des lèvres

- Retirez délicatement la bande de cire, dans le sens inverse de la pousse des poils, en la tirant des commissures des lèvres jusqu'au nez en la maintenant près de la peau pour ne pas risquer de casser les poils

## La décoloration, une solution douce et nette

Autre méthode, autre produit, la décoloration des duvets du visage ne demande que dix minutes de patience pour rendre les poils totalement invisibles.

La plupart des crèmes sont à mélanger avant d'être appliquées à l'aide d'une spatule. Elles se rincent à l'eau tiède et laissent la peau nette et douce.

## Le plat Couscous à la panse farcie\*



Trois osbanes, 1 kg de couscous, un gros oignon, une tomate ou 1/2 cuillère à soupe de concentré de tomates, une bonne poignée de pois chiches, 1 kg de courgettes, une boîte de coriandre, deux cuillères à soupe d'huile, poivre noir, poivre rouge, carvi, sel, beurre pour enduire le couscous.

Nettoyer les tripes, les poumons, les boyaux, couper le tout en petits morceaux, ajouter l'oignon râpé, la coriandre hachée, quelques pois chiches, épices, sel, un peu de menthe, mélanger le tout. Découper la panse en trois ou quatre morceaux, cuire de façon à former des poches, remplir ces poches de farce sans trop bourrer, cuire l'ouverture, piquer avec une aiguille chaque poche, disposer les osbanes dans une marmite avec l'oignon haché, la tomate concassée ou le concentré dilué dans un peu d'eau, l'huile, les épices, le sel. Faites revenir à feu doux.

Couvrir d'eau, ajouter les pois chiches, laisser cuire. A mi-cuisson, ajouter les courgettes, poursuivre la cuisson, faites cuire le couscous à la vapeur, répéter l'opération deux fois, enduire le couscous avec du beurre, verser-le dans un plat creux, déposer les osbanes, les pois chiches, les courgettes, servir avec le bouillon à part.

\*osbane

## Entrée Mousse de citron vert



Pour 6 personnes, préparation : 15 min, temps de repos : 4 h

8 citrons verts, 2 œufs, 2 c. à soupe de maïzena, 75 g de sucre en poudre

Pressez les citrons. Râpez les zestes pour en obtenir la valeur d'une cuillère à soupe. Faites bouillir 40 cl du jus de citron et réservez le reste. Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec le jus de citron restant et la maïzena.

Ajoutez ce mélange d'un seul coup au jus bouillant. Mettez à feu doux et laissez mijoter pendant 2 ou 3 min tout en remuant, jusqu'à ce que le mélange devienne très épais. Retirez du feu et laissez refroidir. Battez les blancs des œufs avec le sucre en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la crème froide, pour ne pas casser les blancs. Ajoutez le zeste. Mélangez. Versez la mousse en pots individuels et laissez au froid pendant 4 heures avant de servir.

## Astuces

**Cinq-épices** - Substitut Vous pouvez remplacer le mélange cinq-épices par un mélange des épices moulues suivantes : cannelé, fenouil, clou de girofle, anis étoilé et poivre noir.

**Concentré de tomates** Pour conserver le concentré de tomates, il suffit de le garder dans son contenant et de le couvrir d'huile.

**Conservation au congélateur** Pour que les aliments que vous mettez au congélateur pour une longue conservation ne prennent pas de place, utilisez toujours des boîtes en plastique et hermétiques. Vous verrez qu'ils seront mieux conservés et garderont toute leur saveur.

**Conservation de la coriandre** Si vous envisagez de conserver la coriandre, mieux vaut l'acheter avec ses racines. Lavez-la pour la débarrasser de la terre et placez-la dans un long verre rempli d'eau, de façon à bien couvrir les racines. Couvrez le haut du bouquet à l'aide d'un sac en plastique pour garder l'humidité des feuilles et mettez au réfrigérateur.

## cheveux Cessez de vous prendre la tête !

Prévenir : séchez-les à l'air car le chaud les électrise. Préférez une brosse en poils de sanglier (les poils naturels ne conduisant pas l'électricité statique) avec manche en bois. Surtout pas de peignes métalliques. Même par grand froid, évitez les bonnets en laine...

Guérir : domestiquez vos cheveux en passant vos mains humides (mais pas trempées !) dessus ou coiffez-les simplement avec une brosse préalablement vaporisée de laque.



## C'EST FAUX

La crème fraîche est une émulsion (suspension) de matière grasse dans l'eau. Elle est obtenue à partir de l'écrémage du lait. La crème ainsi obtenue est ensuite pasteurisée à moins de 100°C pendant 30 secondes afin d'assurer la destruction des germes et l'inactivation des enzymes. Après pasteurisation, la crème est, ou non,ensemencée par des bactéries lactiques. Une crème épaisse a subi cet ensemencement, ce qui permet d'agir sur sa texture, son épaisseur, son acidité et même son goût. Si la crème n'est pas ensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème épaisse est donc aussi calorique qu'une crème liquide.

**Vrai/faux**  
Une crème fraîche épaisse est plus grasse qu'une crème fraîche liquide ?

## Forme

# Décontractez et tonifiez vos chevilles

- Debout, jambes légèrement écartées, redressez-vous sur la pointe de vos orteils en conservant le dos bien droit et la tête levée, puis retombez d'un seul coup sur les talons. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement. Répétez ce mouvement 15 fois.
- Assise sur une chaise, le mollet gauche reposant sur la cuisse droite, effectuez 15 rotations de la cheville gauche, aussi larges que possible, dans un sens puis dans l'autre. Gardez votre dos bien droit en réalisant l'exercice et respirez lentement.
- Allongée sur le dos, installez à la perpendiculaire, pieds en haut, jambes tendues et serrées, effectuez de petits déplacements de gauche à droite, les pieds demeurant parallèles au sol. Evitez de vous cambrez et maintenez les pieds tendus.

Répéter ce mouvement 15 fois.

